

ڈاڈا کا دسترخوان

2013

مئی

www.pdfbooksfree.org



مدرزڈے اسپیشل

فہرست



92

تعلو خاطر

- 74 ڈے کیہ سینٹرز
76 دفتر ضرور جاسیے!

میرے بچپن کے دن

- 73 دودھ مکمل غذا ہے

صحت عامہ

- 79 تحصیل سیما... ایک موروثی بیماری
80 پتے کی پتھری کا کیا حل؟
81 کھانا کھائیے... عمدہ کا امتحان نہ لیجئے

گھڑاری

- 84 کچن کے خوش آمدید
85 پلاسٹک کے برتن مہلک کیسے؟
86 گھر کی سجاوٹ، بنیادی ہدایات
88 گھروں میں راج کرتے رنگ
89 رگ بچھائیں
90 آفتابی شہیہ کے آئینے

مستقل سیل

- 10 اداریہ
11 آپ کی رائے
34 آج کیا پکائیں؟
82 ڈاکٹر ایڈوانزری سرویس
94 افسانہ
96 بک ریویو، فلم ریویو
98 ستاروں کی محفل

ریستوران ریویو

- 72 ریم ایکسپریس



14

یوم مٹی

- 12 محنت کشوں کی جدوجہد کا لازوال استعارا
13 پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کی شمولیت

شہابی مدرز ڈے

- 16 مدرز ڈے

کھانہ صحت کا خزانہ

- 18 اب ناشپاتی اور سیب کی فیملی میں ہوا اضافہ
20 ناشتے نہ گھبرائیں
22 بسن کھانوں کی صحت بخش روایت
24 پیتا پھل ہے یا بہترین جرب نسخہ
26 حاضر و ماضی کی خاص غذا
28 کھانوں کی لغت

سرخ زینبا

- 77 گرمیوں میں چوٹیاں
78 دھنک کے رنگ ہمسفر ہوتے

یہ شیف ہمارے

- 30 شیف مائشرا برار



35



گھر کی سبکیٹی و کھٹک



میکرونی چیز کباب



فکر پکین

مدرز ڈے اسپیشل ریسیپیز

اداریہ

قیمت 125 روپے شماره نمبر 27 مئی 2013



معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالدا اور صحت کا ہمیشہ سے گہرا تعلق رہا ہے اس لئے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم آپ کو نہ صرف خوش رنگ اور صحت بخش کھانوں بلکہ ہمارے آرٹیکلز کے ذریعے سے بھی صحت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائیں۔ اسی نظریہ کے مد نظر ہم نے اپریل کے شمارے کو خاص طور پر پیش کیا اور اس کی اتنی زبردست پذیرائی ملنے پر ہم آپ کے تہ دل سے شکر گزار ہیں، زیادہ خوشی اس بات کی ہے کہ ہمارے قارئین میں صحت اور غذائیت کا شعور بڑھتا جا رہا ہے اور ہماری صحت رنگ لاتی ہوئی نظر آ رہی ہے۔

آپ کے لاتعداد خطوط اور ای میلز کی وجہ سے ہمیں یہ پتہ چلتا رہتا ہے کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کے مختلف موضوعات اور ٹیم سے کتنے مانوس ہوتے جا رہے ہیں۔ جیسے کہ مٹی کا مہینہ شروع ہوتے ہی آپ کے فون کا لٹری ہمارے ہوتے ہیں کہ آپ کو اس ماہ منائے جانے والے ڈالدا ڈرڈزے کا کتنا انتظار ہے۔ یقین جاننے ڈالدا کو بھی آپ کے ساتھ یہ تمام خصوصی دن منا کر لگتا ہے کہ ہم اپنی فیملی کے ساتھ یہ خوشیاں بانٹ رہے ہیں۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پا رہی ہیں اور ایک وقت وہ آئے گا جو ہم سب ماؤں کا عالمی سال منارہے ہونگے اور کیوں نہ منائیں ماں کے دامن کو ہر دن انمول محبوبوں کے خزانے پیش کرنا اس ہستی کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان نے اس خاص انعام شلارے میں بچوں اور ماؤں کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ کوشال کیا ہے تاکہ بچن میں ہو جائے کوئی چھوٹا موٹا ایڈ وچر اور ہم سب مل کر ڈرڈزے منائیں۔

ڈالدا اسٹک بک پبلیشنگ ایڈیشن کو ملنے والے "Gourmand World Cookbook Award" کی مبارک باد کے لئے ہمیں بیرون ملک اور پاکستان بھر سے ہزاروں کی تعداد میں ای میلز موصول ہو رہی ہیں جس کے لئے ہم آپ سب کے شکر گزار ہیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالدا ایڈ وچر کی سروس کو بھی یاد رکھیں۔

سرورق اسٹڈ بے بی پوٹیٹوز

خط و کتابت کا پتہ:

60-C M-2 میزبان فلور۔

اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،

فیروز، ڈی ایچ اے، کراچی۔

فون: 0213-5304425-6

فیکس: 0213-5304427

ای میل: dkd@rev.com.pk

ایڈیٹر

شہناز ملک

گری ایڈیٹرز پروڈکشن مینیجر

عمران فاروق

ماریٹنگ مینیجر

علی وصی

0300-2184864

ڈسٹری بیوٹرز مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈ وچر سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشہ تجزیہ اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بائیس برسوں سے ڈالدا ایڈ وچر (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمد خان غوری (پبلیشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوایا ہے۔

آپ کے رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹورز کی قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

درج کی گئی ہیں۔ ابھی پورا میگزین تو نہیں پڑھا، لیکن یہ بھی بے حد معیاری معلوم ہو رہا ہے۔
عابدہ سعید... لاہور

ریڈرز میپی اسلسلہ اچھا رہا ہے

ہم رسالے میں انٹرویوز پڑھنے کے بعد ریسیپی ہی کو ماننے لگ جاتے ہیں۔ ڈالڈا کی تراکیب خاصی باضابطہ اور متوازن اجزاء کے ساتھ شائع ہوتی ہیں اور اگر ہمیں سمجھ نہ آئے تو ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے دفتر اور ایڈیٹورز کی سرس کو فون کر کے رائے لیتے ہیں۔ گزشتہ دو شماروں سے ریڈرز میپی کا معیار اچھا ہو گیا ہے۔ اب ہمیں ان کا بھی انتظار رہنے لگا ہے۔ صائمہ شعیب... راولپنڈی

بہت مشکل سے کال ملی ہے۔ میرا یہ خط ساتوں سے ہو کر گزرے گا۔ سچ پوچھتے تو جواب چھوڑیں انعام پائیں کا سلسلہ پیدا آیا۔ آئندہ بھی ایسے سلسلے شروع کیجئے گا۔ ان سے میگزین کی جاذبیت اور بڑھتی ہے۔
مدیحہ زبیر... ملتان

حفاظتی ٹیکوں والا مضمون بہت مفید تھا

ہمیں ایجنٹیل بہت اچھا لگا یوں بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں صحت عامہ سے متعلق تحریریں مفید ہوتی ہیں اس شارے میں حفاظتی ٹیکوں والا مضمون نہایت کارآمد تھا آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شامل اشاعت کیجئے گا۔
مسز مظہر... کراچی



معلوماتی مضامین اچھے لگے

اپریل کے رسالے میں ہم نے مختلف بیماریوں کی سائنسی معلومات کو یکجا پایا اور اب بھی ذہن میں مارچ کے شمارے کی جھلکیاں گردش کر رہی ہیں۔ سچ پوچھتے تو اسے رفتہ رفتہ پڑھنے سے بڑا لطف آیا۔ اپریل کا شمارہ صحت کا خزانہ تھا۔ اس لئے ریسیپی نے بھی خوب رنگا بنایا۔ ادھر طبی نوعیت کے مضامین پڑھ کر بیماروں کو بہت تقویت ہوگی۔ ہمیں حفاظتی اقدامات کرنے کی ٹیپس بہت بھائیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کو تو ہم قارئین ایک عرصہ ہوا ایوارڈ کے چکے ہیں، لیکن ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ جیس میں ہمارے ڈالڈا کو عزت بخشی گئی۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ویل ڈن ڈالڈا۔
زرگس حبیبہ... کوہاٹ

سالنامہ یادگار رہا

مارچ کا شمار بہترین کاوش تھی۔ ہم نے دیگر نوڈ میگزینز بھی دیکھے ہیں، لیکن ان کی پرنٹنگ اور مضامین کا معیار ایسا مختلف اور اچھا نہ پایا۔ آپ نے ستاروں سے چکن کی دوسری حال احوال بھی پوچھ لیا امید ہے کہ اس سلسلے کو جاری رکھیں گے۔ اسی طرح ٹوتھ پیسٹ کے بارے میں بھی اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔ اپریل کے شمارے میں صحت سے متعلق تمام اہم بیماریوں کی معلومات

ہمیں ایجنٹیل پسند آیا

ماہ اپریل کا شمارہ دیکھا۔ ایسا لگتا ہے کہ ڈاکٹروں سے خوب دوستی ہے یا پھر بیماریوں کے بارے میں ذرا معلومات، کیونکہ اس مرتبہ مضامین میں زیادہ تر تعداد صحت کے خزانے کی ہے۔ بلاشبہ یہ اپنی نوعیت کا بہترین رسالہ ہے۔
ہمیں ریسیپی کی رنگارنگ تصویریں خوب لگیں۔
ماریہ احسن... حیدرآباد

صحت کا خزانہ بہت مہیا

یوں تو کون سا ایسا شمارہ ہے جو ہمیں نہ بھاتا ہو، مگر اس مرتبہ اپریل کا شمارہ ہمارے ہاتھوں میں ہے۔ اس کی شاندار ریسیپی، صحت افزاء مضامین کہ جنہیں سائنسی اور طبی معلومات یکجا کر کے گلہ سے کے روپ میں پیش کیا گیا، بہت پسند آیا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ فیشن کے صفحات بھی شامل اشاعت کر دیجئے۔ جس میں جدید رجحان کے مطابق تصاویر بھی ہوں اور تحریریں بھی۔
راجید ویل... عمرکوٹ

میگزین کا نیاروپ اچھا لگا

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی آرائش کے نقطہ نظر سے خاصا بدل گیا ہے اور یہ کھرا کھرا سا رہا ہے۔ ہمیں پسند آیا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم تعریف کے لئے کال کر رہے ہیں، لیکن

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، لکھنا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

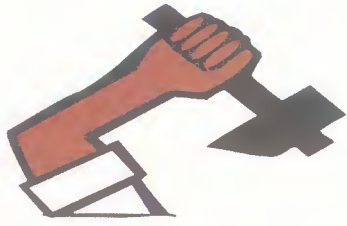
M-2 میزنا سن فلور - C-160 سٹریٹ 24، توحید کمرشل،

فیروز، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی ٹوک پلک سنوار کر

اسے آپ کے نام اور شکر یہ کے ساتھ شائع کرے گا۔



محنت کشوں کی جدوجہد کا لازوال استعارا

جن معاشروں میں صنعتی انقلاب آتا ہے وہاں زراعت کی بھی شکل بدلتی ہے۔ بے روزگار کسان شہروں کا رخ کرتے ہیں اور فیکٹریوں میں بطور مزدور ملازم ہو جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے شہروں کی آبادی بھی بڑھ رہی ہے۔ فیکٹریوں میں کام کے دوران حادثے کی صورت میں زخمی یا معذور ہو جانے کی صورت میں ٹریڈ یونین دوسری میں معاونت کرتی ہے۔ آج بھی ترقی یافتہ ممالک میں مزدوروں نے اپنے خلاف بنائے گئے قوانین میں نرمی کے لئے جدوجہد جاری رکھے ہوئی ہے۔ پاکستان میں جمہوری اقدار اچھی ابتدائی درجے پر فروغ کی کوشش میں سرگرداں ہیں۔ موجودہ دور میں ہڑتالوں، دھڑوں اور جلوسوں کے ہتھیاروں کو استعمال کر کے حکمرانوں تک آواز پہنچانے کی جرأت کی جانے لگی ہے جو بلاشبہ نئی حلقوں میں تاپسندیدہ حرکت تصور کی جاتی ہے۔ بہر حال پاکستان کا اصل مسئلہ غربت اور سماجی ناہمواری ہے۔ اگر یہاں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہو جائے اور اس کا دائرہ کار دیہات تک وسیع ہو جائے تو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہو سکے گی۔ دنیا بھر کی طرح پاکستانی عورت بھی اناج پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہے، کیونکہ اسے حیاتی تنوع کا گراں قدر شعور ہوتا ہے۔ مرد دیکھتوں میں مل جلائے یا جدید مشینری کی مدد سے کاشتکاری کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں جبکہ عورتیں بونے، فالٹو جڑی بوٹیاں کھوکھو کر نکلانے اور فصل کی چھٹائی میں ہاتھ بٹاتی ہیں۔ خاندان کی بقاء اور صحت کے ساتھ ساتھ غذائیت کا پہلو اجاگر کرنے میں بھی کسان عورت کا ہاتھ ہے۔ غرضیکہ دنیا کا دو تہائی کام کرنے والی یہ آدمی و نیا ذرائع پیداوار کے صرف 1 فیصد کی مالک ہے۔ آج بھی یہی تاثر پایا جاتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزدوروں اور صنعت کاروں کے درمیان مساوات پیدا ہو جائے گی۔ یقیناً وہ صبح کبھی تو آئے گی جب مزدور عورت کو بھی اقتصادی اور سماجی حقوق کا شعور آ جائے گا۔ وہی جو ہر انسان کا حق ہوتا ہے تاکہ وسائل اور مواقع تک مساوی رسائی ہو۔



کیا بڑی کی رہائشی میراں چٹائی بننے کا کام کرتی ہے اسے اس کام کے عوض یو ایس ڈالار کے 1886 میں شفا کو میں برپا ہونے والی 2000 ٹریڈ کے ذریعے نا صرف عالمی سطح پر مزدوروں کے حالات کار اور اوقات کار میں بنیادی تبدیلیوں کی بات منوائی گئی بلکہ سرمایہ دارانہ نظام کو اس بات پر قائل کیا کہ محنت کشوں کے استحصال کی اب کوئی گنجائش نہیں ہے۔ 2000 کی حد تک تو لیبر قوانین کسی حد تک نظر آتے ہیں لیکن خواتین مزدوروں کے ساتھ صنفی تعصب واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔

مقامی کارمنٹس فیکٹری میں سوائی کا کام کرنے والی روینڈ شفاق کا کہنا ہے کہ شوہر کے انتقال کے بعد بچوں کی پرورش کے لئے انہیں ملازمت کرنا پڑی۔ ان کا کہنا ہے کہ صبح آٹھ بجے سے شام سات بجے تک کام کرتی ہوں تاہم میری تنخواہ صرف چھ ہزار روپے ہے جبکہ میرے ساتھ کام کرنے والے مرد اسٹاف پندرہ ہزار روپے لے رہے ہیں اور وہ شام ساڑھے پانچ بجے چلے جاتے ہیں جبکہ مجھے رات آٹھ بجے تک ڈیوٹی دینا پڑتی ہے لیکن ڈبل کام



اگر پاکستان میں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہو جائے اور اس کا دائرہ کار دیہات تک وسیع ہو جائے تو غریب طبقے کو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہو سکے گی

لینے کے باوجود تم تنخواہ لینا میری مجبوری ہے۔ کہ کچھ نا ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہے مزدوروں کے عالمی دن پر بھی کام پر آتے ہیں کہ کچھ اور نا مل جاتا ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین ڈرائیوروں کی شمولیت

محفوظ ترین سفر کی ضمانت



جنوبی افریقہ



ایران



پاکستان



دہلی

پاکستان میں ایک ہی بزرگ خاتون زابدہ کاٹھی نے لاہور سے ٹیکسی سروس کا آغاز کیا ہے۔ انہوں نے بیوہ ہو جانے کے بعد اپنے کنبہ کی کفالت کے لئے اس پر پیش قدمی کی اور اسے اپنا پیشہ بنا لیا ہے، بلاشبہ ان کے جذبہ کو آج مردودوں کے عالمی دن کے موقع پر خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔

ایران میں بھی وو میوز وائریس ٹیکسی کے لئے امیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گھر سے سبز رنگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کماتی ہیں۔ اس طرح ہر روزگاری کی شرح کم ہو کر 15.4% ہو گئی ہے۔

جنوبی افریقہ میں گلابی رنگ کی ایم ڈیلیو کا اسٹریٹنگ سٹیلا سے مقامی خواتین نے جنہیں گارڈینز انجنیئرنگ کا نام دیا گیا ہے، یہ جو ہانسنگ کی گلیوں میں سنبھلتی سنبھالتی مسافروں کو ان کی منزل مقصود تک پہنچاتی ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خاتون ڈرائیوروں کی مسافروں کو ہنسنا دینے یا جاتی گاڑی بند ہوجانے کی صورت میں اخلاقی مدد فراہم کرتی ہیں۔

قانون نافذ کرنے والے ادارے ان ٹیکسیوں کی مانٹرنگ کرتے ہیں اور ہر 30 سیکنڈ کے بعد ان سے رابطہ کیا جاتا ہے تاکہ ان کو پیش آنے والے کسی ناگہانی حادثات سے یقینی طور پر محفوظ رکھا جاسکے۔

خاتون ہی خاتون کے احساسات، ضرورتیں اور مسائل سمجھ سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کچھ خواتین اپنی صنف کے لئے آسانیاں بہم پہنچانے اور کاروبار زندگی میں شرکت کے لئے سرگرم عمل رہتی ہیں۔ روزگار کی جگہ پر جانے کے لئے گھر سے نکلتا اور یقینی تحفظ کے ساتھ امور زندگی نبھاتا ہم سب کی ضرورت میں شامل ہے، لیکن یہ دیکھا گیا ہے کہ خواتین سواری کے معاملے میں مرد ڈرائیوروں کے ہمراہ ٹیکسی یا کب میں تنہا سفر کرتے ہوئے پچھل جاتی ہیں۔ مغرب میں بھی کہ جہاں آزاد ماحول میں چلی بڑھی ہوئی خواتین اپنی ثقافت اور تہذیب کے مطابق روزمرہ کے اور رشتہ جاتی ہیں، لیکن وہ بھی بسوں اور ریشیوں میں سفر کرنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔ ممکن ہے کہ بڑھتی ہوئی گرانی بھی اس کا ایک سبب ہو، لیکن غواہ اور ایسے ہی دوسرے انسانیت سوز واقعات کے بعد خواتین میں ذاتی تحفظ اور اپنا خیال آپ رکھنے کا رجحان پیدا ہو رہا ہے۔ چنانچہ دنیا کے متعدد ممالک میں خواتین ڈرائیوروں کو ٹیکسیوں اور کبیس کے لائسنس دینے جانے لگے ہیں۔ پڑھی لکھی ملکہ دہلی میں ریڈیو کب سروس کی فلیٹ میں خواتین ڈرائیوروں کو نمایاں اہمیت دی جانے لگی ہے۔ فی الفور 7 کبیس کے لئے 8 خاتون ڈرائیوروں کی تعیناتی عمل میں لائی گئی ہے۔ حال ہی میں دہلی میں ایک نوجوان لڑکی کے ساتھ زیادتی اور ہلاکت کے واقعہ بعد پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کی براہ راست شمولیت اپنی نوعیت کا قابل ذکر واقعہ ہے۔

ایران میں بھی وو میوز وائریس ٹیکسی کے لئے امیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گھر سے سبز رنگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کماتی ہیں

ان ڈرائیوروں کو 250 امریکی ڈالر تک اجرت دی جائے گی اور امور خاندان داری کی تکمیل کے لئے مدد فراہم کی جائے گی۔

اس طرح ممبئی میں بھی مہیلا کبیس شروع کی گئی ہیں۔ خیال رہے کہ مہیلا ہندی میں خاتون کو کہتے ہیں۔ اس پلیٹ فارم پر خواتین کو 155 گھنٹوں پر مشتمل ڈرائیورنگ کی خصوصی تربیت فراہم کی جائے گی۔ جن میں ٹریفک کے قوانین، سگنلز، مسافروں کے ساتھ باہمی تعلقات، ادب، آداب اور مارشل آرٹ کی تربیت بھی شامل ہے۔

ہر ماں کو ڈالڈا کا خراج تحسین جہاں مامتا وہاں ڈالڈا

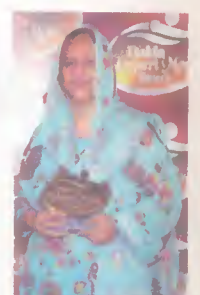
دنیا میں آنکھ کھولنے والے ہر بچے کا پہلا رشتہ ماں کے ساتھ ہوتا ہے۔ پہلی پہچان اُس کی ماں ہوا کرتی ہے۔ اُسے پہلی محبت ماں سے ملتی ہے۔ زندگی کے سیل رواں میں نشیب و فراز کا سامنا کرنے، خود کو منوانے، آگے بڑھنے کا عزم اور اعتماد و حس در سگاہ سے حاصل ہوتا ہے وہ ماں کی گود ہی ہوا کرتی ہے۔ بے لوث محبت اور بے غرض خدمت کی مثال ماں کے سوا کوئی ہستی نہیں۔

معصوم خیالات کا اس طرح اظہار کیا کہ ان تجربات اور کیفیات کو نظریہ تحریر میں لانا محال ہے، لیکن اتنا ضرور ہے کہ تو قلی زبان اور اصرار سے جملوں میں اپنی پیاری ماں سے محبت کا اظہار کرنے والے کس بچوں اور سزا سنی برس کے ان بزرگوں کے جن کی ماں اب اس دنیا میں نہیں رہیں، تاثرات اور جذبات بالکل ایک جیسے ہوتے ہیں۔

ڈالڈا ایک سپرٹ "م ایوارڈ" کے سلسلے میں اسکول کے بچوں نے اپنی ماؤں کی خاص مہارت پوچھی، واقعتاً اپنے پیغامات کے ذریعے بھیجے اور ان میں سے منتخب پیغامات بھیجے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے۔ گھر بیٹھو خواتین اور گھر سے باہر مختلف شعبے بانی زندگی میں خدمات انجام دیتی ہوئی وہ خواتین جو مختلف محنت کے ساتھ بچوں کی پرورش اور گھر دار کی تمام ذمہ داریاں کامیابی سے نبھاتی ہیں، اُن کے اعزاز میں ایوارڈز کا انعقاد بھی ماں کے رتبے اور شخصیت کی اہمیت کو نمایاں کرنے کی ایک کامیاب کوشش ثابت ہوا اور تمام مکتاب فکر سے تعلق رکھنے والے افراد نے اس کی پذیرائی کی۔ غرضیکہ صحافت کی دلچسپی اور پذیرائی کی بدولت ہر آنے والا برس پہلے سے زیادہ گرجوٹی کے ساتھ ماؤں کا عالمی دن منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے اور کیوں نہ ہو کیونکہ "جہاں مامتا، وہاں ڈالڈا" اس خوبصورت موقع پر دنیا کی ہر ماں کو خراج تحسین پیش کرتے ہیں کہ جب تک روئے زمین پر ماں کی ہستی موجود ہے، اعتباراً خصوصاً اور امید جیسے الفاظ بھی اپنی سستی نہیں کھو سکتے۔

سال کے 365 دنوں میں ایک دن یعنی ماؤں کا عالمی دن ان کی اہمیت کو اجاگر کرنے کا دن ہے۔ اس دن ایک مجتہد بھرا کارڈ، پھولوں کا گلدستہ یا کوئی اور تحفہ وصول کرتے وقت ماں کو یا ایک مجسمہ دیا ہوتی ہے۔ اس کے چہرے پر ہستی مسکراہٹوں کی گلیاں چمکے چمکے ہوتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں کہ اسے اپنی ذات کے لئے اپنی اولاد سے کچھ بھی درکار نہیں۔ کیونکہ وہ دنیا کی ہر خوشی اور ہر کامیابی کی تمنا اپنی اولاد کے لئے کیا کرتی ہے۔ لہذا ہم انہیں کچھ دین یا دین ان کی محبت اور خلوص کے بیش بہا خزانے میں ہمارے لئے کبھی کوئی کمی نہیں آتی۔ اگرچہ ہم اپنے ہر احساس اور ہر ضرورت پر ماں کو ترجیح دیں تو بھی اُن کی قربانیوں، محبت اور خدمت کا حق ادا نہیں کر سکتے لیکن انہیں یقین تو دلا سکتے ہیں کہ وہ ہمارے لئے سب سے زیادہ اہم ہیں۔ اس کوشش میں ہم جتنے زیادہ خصوصیات ہوں گے اتنے ہی کامیاب اور بڑا اعتماد بھی۔ کیونکہ ہر شے ہمارے وجود کی وہ سچائی ہے جو ازل سے اب تک محیط ہے اور اس کی نفی اپنے وجود کی نفی کے مترادف ہے اور جب اپنے ہی آپ کو بے است سے نئے است کے قالب میں ڈھال دیا جائے تو پھر کیا ہم، کیا ہماری شناخت، کیا ہمارا رشتہ اور جو جد جہد ہر شے کی حقیقت زائل ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ جس لمحہ ہماری ماں کو ہم سے راحت اور آسودگی ملی تمام عمر میں وہی زندگی بھلانے کا حق دار ہے، دیگر رفاقت رازگیاں۔ چھ دہائیوں پر محیط ڈالڈا کی کامیابیوں کے سفر میں ہر قدم پر ایک خوبصورت سلسلے کی بارگشت سنائی دیتی ہے۔ جس سے ہماری سماعت ایسی ماٹوں سے کہ کبھی کبھی ہمیں بھی اسے سنیں تو متوجہ ہونے لگیں اور وہ ہے۔ جی ہاں، جہاں مامتا، وہاں ڈالڈا۔

گزشتہ کئی برسوں سے ڈالڈا اس عظیم ہستی کی اہمیت اجاگر کرنے کی غرض سے ہر مرتبہ ایک نئے انداز سے ڈالڈا اور اس کے چاہنے والے ساتھ مل کر مدد رز ڈے مناتے ہیں۔ سچی ڈالڈا ایڈوائزر کی سرورس کی فری سیلپ لائن پر آپ کو ماں کے لئے اپنے جذبات اور احساسات کے اظہار کا موقع فراہم کیا گیا تو ملک کے طول و عرض سے نئے بچوں سے لے کر سن رسیدہ بزرگوں تک نے اپنی ماؤں کے لئے خوبصورت اور



Happy
Mother's
Day



مدرزڈے

وہ دن جو ماؤں کے لئے خاص ہے

مدرزڈے منانے کی تاریخ بہت پرانی ہے اور گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ یہ ثقافت مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ اس کی ثقافتی مقبولیت کے ساتھ ماؤں کو تحائف دینے کا رجحان بھی بڑھتا جا رہا ہے۔

ان دنوں مارکیٹ میں ہزاروں ایسے تحفے دستیاب ہیں جو پیارا اور چاہت کا اظہار کرتے ہوں مثلاً ان تصاویر میں دیکھئے مختلف لاکٹس، موتی اور ٹکینے بڑے زیورہ لڈیڈ چاکلیٹس کوئی پیارا سا جیوری بکس، کافی مگ، خوشنما سا والٹ، مسورکن خوشبو، شرارتی سا ٹیڈی بیزا اور پھولوں کی مہک سے سجے تحفے جو آج کے دن کا پُر تپاک استقبال کریں گے۔

یوں تو ماں کے دامن کو ہر دن انمول محبتوں کے نذرانے پیش کئے جانے چاہئیں کیونکہ ماں ایک ایسی ہستی ہے جس کا نعم ابدل نہیں۔



پے پل غذائیت بھر ایک نیا پھل اب ناشپاتی اور سیب کی فیملی میں ہوا اضافہ

یہ بہترین اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز پر مشتمل ہے

کاشتکار چاہتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کی کاشتکاری میں محتاط رویہ اپنائیں جو حتی الامکان حشرات اور انہیں ختم کرنے والی دواؤں سے محفوظ رہیں اور ایسے پھل آگائے جائیں جن کی شیفٹ لائف (مدت میرعاد) زیادہ عرصے تک قائم رہے۔ کم و بیش دنیا بھر میں ایک نیا اور مختلف پھل Papple کاشت کیا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ فارم سے گھریلو استعمال تک اسے محفوظ قرار دیا جا رہا ہے۔ انگلستان کے کاشتکاروں نے ایشیا اور یورپی یونین کے ممالک میں آگئے والے ناشپاتی کی یہ ایک نئی قسم متعارف کروائی ہے۔ سرخی مال گلابی رنگت کا یہ پھل ناشپاتی سے قدرے زیادہ میٹھا اور لطیف ذائقہ رکھتا ہے۔ اسے سیب کی بھی ایک مختلف شکل کہا جا سکتا ہے۔

ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

کا پرا یا سلفینٹ ایسا جزو جو جسم کو خاطر خواہ حد تک اینٹی آکسیڈینٹس مہیا کرتا ہے۔ یہ پھل ہمارے جسم میں فری ریڈیکلز کے غیر متحرک ہونے کی روک تھام کے ساتھ ساتھ سبھرین کو نقصان سے بچائے رکھتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں ڈائلٹ کے ساتھ بیٹا بولک سٹم کو رواں رکھنے کی افادیت بھی رکھی ہے۔

ملتی مقدار کی افادیت

فائبر

اس پھل میں موجود فائبر بڑی اور چھوٹی آنتوں کی فعالیت برقرار رکھتا ہے۔ گڑھا ہوا بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے۔ گولیسٹرول کی سطح متوازن کرتا ہے۔ جس طرح فائبر ہیر چشمی کا تاثر دیتا ہے اور بہت دیر تک بھوک کی حاجت نہیں ہونے دیتا۔ اس کا اہم ترین فائدہ آنتوں کے نظام کی درستگی کے ساتھ ساتھ پرخوری سے وزن نہ بڑھنے کی یقین دہانی کرانا بھی ہے۔ یہ قیض ختم کرنے کا مجرب نسخہ ہے۔

وٹامنز

ایک اہم ترین وٹامن C کی موجودگی سے جسمانی ٹھوس کی مرمت ہوتی ہے۔ اندرونی ورم دور کرنے کا ذریعہ ہے۔ مسوڑھوں کی تکالیف ہوں یا ہڈیوں کی خشکی یہ وٹامن K کے ساتھ مل کر دیگر امراض مثلاً اوسٹیوپوروسس، شریانوں اور ریدوں میں خون کے دباؤ اور دل کے امراض کے لئے بھی مفید ہے۔

مینگر و نیوٹریٹس

پوٹاشیم ایسا جزو جو عضلات اور electrolyte کے ساتھ توازن قائم کرتا

ایک کپ یعنی 178 گرام پے پل کی غذائی افادیت

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار غذائیت
فائبر	5.5mg	22%
وٹامن C	7.4mg	12.4%
وٹامن K	8mcg	10%
پوٹاشیم	576mg	12%
کاپر	0.24mg	10%

ناشتے سے نہ گھبرائیں نہ کترائیں

کیونکہ بھر پور ناشتہ، رکھے دن بھر تو انہیں

سلیم اختر چوہان

صحت زندگی کی علامت ہے اور تندرستی کے لئے صحت بخش غذاؤں کا استعمال لازم ہے، کیونکہ صحت مند جسم بوجہ توجہ تو دائمی مصلحتیں بھی تو اتار ہیں گی جو کہ زندگی گزارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ گویا متوازن اور پرسکون زندگی کے لئے اچھی صحت لازمی ہے۔ اچھی صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً اورست غذا، صفائی، غذائی حراروں کی اہمیت، صاف پانی وغیرہ وغیرہ۔ وہ غذا جو جسم کو تازہ رکھتی ہے، ہمارے جسم کو آج پختیاتی ہے، ہمارے سسٹمی مرمت کرتی ہے اور ہماری نشوونما کا اہم کام سرانجام دیتی ہے۔

صبح سویرے ہی جاتے ہیں غذا کو عرف عام میں ناشتہ کہا جاتا ہے۔ ہمیں اپنی صحت عزیز سے تو ناشتے کی اہمیت کو بخوبی سمجھنا، صبح کا ناشتہ پورے دن کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ ہم رات کے کھانے کے تقریباً نو گھنٹے بعد ناشتہ کرتے ہیں جو گزرتے والے دن کی ضروریات کی تکمیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک پرانا قول ہے کہ ”صبح کا ناشتہ ہاتھوں کی طرح آبرودہو پھر کھانا ناشتہ اس کی طرح اور رات کا کھانا غریبوں کی طرح کھاؤ“ لیکن ہمارے ہاں صورتحال اس لئے برعکس ہے۔ اکثر لوگ صبح کے وقت کھانا کھانا کر کے گھر ہوں سے نکل پڑتے ہیں۔ بلکہ پختلی غذا لینا اور آدھے دن تک دہنی دہنی مشقت کے کاموں میں مصروف ہو جاتا ہے، ہمارے لئے مفید نہیں، کیونکہ اس طرح جسم کو مطلوبہ توانائی میسر نہیں آتی۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ صبح سویرے ناشتے کے بعد چھوٹے نمونے کے باعث بھر پور ناشتہ ممکن نہیں ہوتا۔ یہ مسئلہ زیادہ تر ایسے لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جو رات کا کھانا بہت دیر سے اور خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں۔ رات کو دیر سے سوئے اور صبح بے رست نشتے ہیں۔ اور ان تمام باتوں سے گریز کیا جاتے تو کوئی حد تک صبح اٹھ کر خوب چھوٹے لگے گاؤں، دیہات میں لوگ رات کا کھانا اچھے اور جلدی کھاتے ہیں اور جلد سو کر صبح سویرے اٹھ جاتے ہیں۔

اس لئے وہ بہت زیادہ مشقت گزرنے کے باوجود مشقوں کا شکار بہت کم ہوتے ہیں۔ شبوں میں اکثر لوگ اپنے دن کا آغاز ڈبل روٹی کے ایک دو سٹکس اور چائے کے ساتھ کرتے ہیں۔ پختہ چراغوں اور شکر پر مشتمل ناشتے سے ہمارے جسم کو خاطر خواہ فائدہ نہیں ملتا۔ جبکہ صبح کے ناشتے کی اہمیت عمارت کے لئے بنیاد دیکھی جاتی ہے۔ اکثر خواتین عام طور پر پورے گھر ان کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہیں مگر وہ خود اپنے ناشتے پر توجہ نہیں دیتیں اور زیادہ سے زیادہ ایک کپ چائے پی لیتی ہیں۔ یہ طریقہ کار بالکل غلط ہے، کیونکہ خواتین پر پورے گھر ان کے ذمہ داری ہوتی ہے۔ اگر ان کی اپنی صحت ٹھیک نہیں ہوگی تو وہ اپنے اہل خانہ کا خیال بہتر طور پر سرٹھ کر سکتی ہیں؟

یہ بات ذہن میں رکھنے کے لئے صرف چائے پینا کوئی ناشتہ نہیں۔ آج صبح کو وہ کھانے کے ایک گلاس میں شہد ملا کر پی سکتی ہیں۔ دودھ ایک مکمل غذا اور خواتین کے لئے انتہائی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کالیشیم اور فاسفورس ہوتا ہے۔ جو ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ ذہنی عمل میں ہڈیوں کے کردار ہونے کے عمل کو روکتا ہے۔ کچھ لوگ ناشتے کا خاص اہتمام کرتے ہیں مگر وہ ایشیا مائیں کچھ خاص غذائیت نہیں پہنچاتیں۔

البدل۔ ایک اچھے ناشتے میں ان چیزوں کا شامل ہونا ضروری ہے۔ ریشہ یا فائبر ایسے ذرائع ہیں جن میں وٹامن B ٹونک ایسڈ، وٹامن B12، B6 بھی شامل ہوتے ہیں۔ دوسرے کھانے کے لیے کوئلہ کرنے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ یہ ہمارے لئے بہت مہلک ثابت ہو سکتا ہے اور توقع سے کہیں زیادہ مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق 27 سے 44 برس کی عمر کی ایسی خواتین جو روزانہ کم از کم 1000 کلوگرام فیروزہ یا اپنی غذا کے ذریعے حاصل کر لیتی ہیں، ان میں جلد پریشر کوئلہ شروع ہو گیا ہے اور جاتا ہے۔ فورٹینا ڈیئریری اور براؤن بریڈ ایک ایشیا، میں جن سے ہم آسانی فائبر حاصل کر سکتے ہیں۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح کے ناشتے میں 4 سے 5 گرام فائبر ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے لئے آپ ”جو“ کا جزو وغیرہ چھنے آئے کی روٹی یا براؤن بریڈ سے بھی فائبر حاصل کر سکتے ہیں۔ بہت سے چھان اور میزوں میں بھی فائبر موجود ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنی غذا میں ثابت اناج شامل کرتے ہیں ان کی بیماریوں کا خدشہ کم ہوتا ہے۔ ثابت اناج میں موجود ایک عنصر بران Bran جو کمر دہنرات کی بیماریوں سے دور رہنے میں بہت مدد دیتا ہے۔ اس طرح دل کی بیماریوں میں 30 فیصد تک کمی آجاتی ہے۔ گندم یا جو کا دلہ پھیل اور میزوں میں موجود وٹامن E اور A، C ہمارے لئے بہت فائدہ مند ہیں۔ صبح کا ناشتہ نہ کرنے کے باعث آپ بہت سارا فائبر اور دل کے لئے صحت مند غذائے محروم ہو جاتے ہیں، بلکہ وزن میں اضافے کے امکان کو بھی بہت بڑھا دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو لوگ صبح کا ناشتہ اچھی طرح کرتے ہیں، ان کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ بلکہ کولیسٹرول میں کمی بھی کم ہو جاتا ہے۔ ناشتے میں فاسٹ فوڈز، ریڈی میڈ کھانے، فروزن فوڈز جیسی اشیاء سے دور رہیں۔ چائے ناشتے کا ایک حصہ ضرور ہے، لیکن زیادہ مقدار میں پینے سے معدے میں جلن کا باعث بن سکتی ہے۔ اس سے نہیں بہتر تازہ پھل اور دودھ کا ایک گلاس ہوسکتا ہے۔

ناشتے کے لئے کسی چیز کا انتخاب محض اس کے ذائقے کی بنا پر نہ کیا جائے، بلکہ اس سے حاصل ہونے والی غذائیت پر بھی نظر رکھی جائے۔ عام مشاہدہ ہے کہ کاج اور یونیورسٹی کے طلباء و طالبات کی ایک بڑی تعداد ناشتے کے بغیر گھر سے نکلتی ہے۔ اگر ان سے ناشتہ نہ کرنے کا سبب پوچھا جائے تو اکثریت کا جواب ہوتا ہے کہ ”صبح کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا“ اپنے دل کو سمجھائیں کہ یہ صحت کا معاملہ ہے۔ اگر ناشتہ نہیں کریں گے تو ذرا وقت آپ کا مدتھی نظام کمزور ہو جائے گا اور آپ مختلف بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ معدہ خالی ہونے سے باعث اس کا مرض لاحق ہو سکتا ہے اور خالی پیٹ ماہیاتی آدھوئی بھی آپ کے لئے مضر ثابت ہو سکتی ہے۔ آخر لوگ ناشتے سے اتنا بھاگتے کیوں ہیں اور ناشتہ کرنے سے کترتے کیوں ہیں؟ کہیں اس کی یہ وجہ تو نہیں کہ آپ روز روز ایک ہی چیز ناشتے میں دیکھ کر اکتا جاتے ہیں اور کھانے سے انکار کر دیتے ہیں۔ تو پھر ناشتے کا میٹریڈیل کر لیں۔ پھر یہ ناشتے کے لئے آپ کو تین چیزوں پر توجہ دینی ہوگی۔ اول یہ کہ فائبر جو کہ ثابت اناج اور چند اقسام کی بریڈ اور سر بیڈز سے حاصل ہوگی۔

دوسرا مٹی چھانوں کو ناشتے کا حصہ بنانا۔ تیسری چیز چھانوں میں، مثلاً ذیری مصنوعات ہوں یا ان کے پھیل یا چھان کا کوئی اور نم

موسمی پھل، ثابت اناج (بریڈ، سیریلز) سے حاصل ہونے والا فائبر اور ڈیری مصنوعات میں شامل پروٹین ناشتے کی اہم ضروریات ہیں



لہسن کھانوں کی صحت بخش روایت

یہ خون پتلا کرنے والی قدرتی غذا بھی ہے

پیاز کے خاندان کی یہ جزی بوٹی ہے یا سبزی؟ آپ کو بتاتے چلیں کہ مشرق، مغرب، وسطی، افریقی اور جنوب مشرقی ملکوں میں لہسن کو (Herb) کہا جاتا ہے۔ پانچ ہزار سال سے استعمال ہونے والی یہ جزی بوٹی یورپی اور ایشیائی خاندانوں میں مرغوب ہے، آپ چاہیں تو اپنے گھر کی کھاری میں اسے کاشت بھی کر سکتے ہیں، اگر خزاں کے موسم میں اسے بویا جائے تو گرمیاں شروع ہوتے ہوتے پودا پھل دینے لگتا ہے۔ یہ چراثیم کش بھی ہے اور خون پتلا کرنے کی قدرتی دوا بھی۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے اور پھیپھڑوں کے امراض سے بھی بچاتا ہے، ٹائیفائیڈ میں بھی موافق ہے۔ یورپی یونین کے کئی ممالک میں بطور خاص اور بنیادی جزی لہسن کی ڈشز بنائی جاتی ہیں۔ ہمارے دیسی کھانوں میں مختلف دالوں کو بھگانے کے علاوہ سالن میں پیاز کے ہمراہ لہسن لازماً استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن کی مختلف قسمیں

سفید لہسن

8 سے 10 جوں پر مشتمل سفید، دودھیا اور پھلکے کاغذی پیر ہن میں لپٹے دستیاب ہوتے ہیں۔

کاسی لہسن

رنگ پر نہ جائیے گا ابلی نائل۔ دودھیا جاتی یا بکاسا کاسی بھی ہو سکتا ہے۔

ہاتھی نما لہسن

یہ ہاتھی نما لہسن نہ تو ہاتھی کی شبیہ رکھتا ہے نہ ہی ان ل خوراک بنتا ہے۔ یہ دراصل جہاز کی قسم کے لہسن کی ایک شکل ہے جو جنس سلامت کی وجہ سے ہاتھی نما لہاتا ہے۔ برصغیر ہندو پاک میں یہ قسم نظر نہیں آتی۔

کوسلے میں دہکا ہوا لہسن

دنیا کے بعض ممالک میں کوسلے کی آنچ میں دہکا کے لہسن کو پھلکی اور مرغی کے گوشت کے بھگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اچاری لہسن

یہ اچاری لہسن آپ کو حیدر آبادی کھانے پیش کرنے والی جگہوں پر لہسن اور سرسوں کے تیل میں علیحدہ علیحدہ دستیاب ہوتا ہے، ہر جو اچھیل کر نفاست سے تیار کئے گئے اس لہسن کو دالوں کچھڑیوں اور ہنڑیوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے

مصلحے دار لہسن

لہسن کو سیاہ یا کئی ہوئی سرخ اور رنگ کے ساتھ سوکھا جیس کہ کچھ سلا دون کی ڈریسنگز اور کیسیر ہلز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پیسٹ

باریک سیا ہوا لہسن جب پانی کے ساتھ پیسٹ کی شکل میں تیار کیا جائے تو ذائقے میں تیزی نہیں رہتی بیشتر خواتین اپنے فرنیج میں اس پیسٹ کو محفوظ رکھتی ہیں اور ہر وقت کے لئے ہر وقت موجود ہونے یا جلد تیار ہو جاتی ہے۔

خٹک لہسن

کچھ جگہوں پر سکھایا ہوا یعنی خٹک حالت میں بھی لہسن chopped شکل میں دستیاب ہوتا ہے، غذا بیت میں کوئی فرق نہیں ہوتا، یہ پاؤ ڈر کی شکل میں ہوتو



مرچیں ہسی ہوئی ملا کر فریز کر لیں۔ اگر فوئل میں پیسٹ کر فریز کریں تو جب بھی چاہیں فوئل بنا کے استعمال کر لیں۔

لہسن کا تیل

مختلف سلا دون کی ڈریسنگ کے لئے یا sauces میں ڈالنے کے لئے تازہ لہسن کے 8-10 جوں کو پھیل کر چھری کی مدد سے باریک کاٹ لیں اور چونگ بورڈ پر اٹھیں پھیل لیں۔ کسی شخصے کے جار میں ان کچلے ہوئے جوں میں زیتون کا تیل ملا کر محفوظ کر لیں۔ یہ فرنیج میں دو ہفتوں تک محفوظ رہتا ہے۔

ذائقہ قدرے مختلف ہو سکتا ہے اور اس قدر تیزی نہیں رکھتا جب سالن یا کسی چٹنوں یا چار میں شامل کیا جائے تو بہترین ذائقہ دیتا ہے۔

لہسن کی چند تکلیفیں جو کھیں اسے حفاظت سے

لہسن پھیل کر اس کا کاغذی چھلکا علیحدہ کیا جاتا ہے اور اسے کرش کر کے سالن میں ڈالا جاتا ہے یہ کھل کر بھی اپنی تاثیر قائم رکھتا ہے۔

لہسن کا کھن

4 اونس ان سچے رینڈ کھن میں دو پورے لہسن چوپ کر کے ایک ٹرک مکسر یا لکڑی کے چوچے سے ملا یا جائے اور چاہیں تو چٹکی بھرنک اور کالی یا سرخ

پیتا پھل ہے یا بہترین مجرب نسخہ اس کے تویجوں میں بھی چھپی ہے شفا کی طاقت یہ گردے، معدے اور جگر ہی نہیں دل کے امراض میں بھی تریاق ہے



حال ہی میں کراچی یونیورسٹی کے ایگری بزنس ڈیپارٹمنٹ میں پیتے پر تحقیق کی گئی ہے۔ جس کے مطابق پیتے کے بیجوں کا رس گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ کیونکہ اس پھل میں فلیوونوائڈز (flavonoids) یعنی تکسیدی عمل کو بہتر کرنے کی صلاحیت کے علاوہ جراثیم کش جزو فینولک کے اجزاء بھی شامل ہیں۔ پیتے کے بیجوں کو ہم ضائع کر دیتے ہیں۔ جبکہ انہیں سکھا کر سفوف بنا کر کھالینے سے آنتوں کا نظام قدرتی طور پر فعال رہتا ہے۔

نہیں رکھ سکے گا۔ آپ جلد پھلے اور فعال رہیں گے۔ قبض آنا الامراض ہے۔ خاص کر ریش کھانے والے افراد یا وہ جو سفید آنا خوراک میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ معدے کے بھاری پن اور تیزابیت کی شکایت کرتے ہیں۔ پیتا ان تمام مسائل کا تھوڑے ترین حل ہے۔

افسردگی، پشیمانی، خون کا غیر معمولی دباؤ، بلڈ پریشر اور جذباتی تاؤ دور کرنے کے لئے بھی یہ پھل آکسیر ہے۔

پیتے میں شامل وٹامن A کی خصوصیت بینائی بہتر بناتی ہے۔ علاوہ ازیں بے اولادی جیسے مسائل میں بھی یہ تریاق ہے۔ سیکیزیم جیسا معدنی جزو خون ٹھنڈ کرنے سے روکتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے لئے بھی یہ بہترین شفا کی پھل ہے۔

حالت میں رکھتا ہے۔ گیس کی تکلیف، بد ہضمی کی شکایت، قبض اور معدے کی تیزابیت کا بہترین اور مجرب نسخہ ہے۔

آنتوں کی صفائی اور ڈیٹاکس کو کنٹرول کرنے کے لئے اس پھل کی کچھ مقدار دن کے کسی ایک کھانے سے پہلے یا بعد میں ضرور لے لی جانی چاہئے۔ کیونکہ مندرجہ بالا معدنیات اور حیاتین کے علاوہ اس میں موجود لائیو بیوٹکس کی مدد سے گوارا کرتا ہے۔

اگر آپ پخت اور پھر تیلاجسم چاہتی ہیں تو اس پھل کی مخصوص مہک پر نہ جائیے۔ ذائقے کو چاٹ مھالے یا سیاہ کٹی ہوئی مرچ سے قابل برداشت بنایا جاسکتا ہے۔ مائع تکسیدی اجزاء کے علاوہ جسم کو ڈیٹاکس کرنے کا فریضہ ادا کرنے والا یہ پھل آپ کو تھکنے بھی نہیں دے گا اور آپ رہیں گے خوش باش۔ کیونکہ معدہ بہت دیر تک نقل غذا کو محفوظ

نابھیر یا ایسا ملک ہے جہاں کسی پھل کا بیج ضائع نہیں کیا جاتا، خاص طور پر پیتے کا۔ وہ لوگ اپنے بیجوں کی بہتر نشوونما کے لئے ہفتے کے ساتوں دن ان بیجوں کا جوس بیجوں کو پلاتے ہیں اور 76.7% بچے مہلک اور معتدی امراض سے محفوظ پائے گئے۔

جاپانی باشندے ہر روز ایک چائے کے پیچ کے برابر ان بیجوں کو دودھ کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ جاپانی بچے ٹائیفائیڈ اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسی لئے ان بیجوں سے دواؤں کے خاص مرکبات تیار کر رہے ہیں جو کینسر کی افزائش کے خاتمے میں بھی بے حد معاون ہوتے ہیں۔

اس پھل میں وٹامن C، پوٹاشیم، فولاد، تھیامین اور میگنیزیم یعنی یومیہ درکار مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ خاص کر انزائم نظام باضمہ کو درست



حاضر دماغی کی خاص غذائیں

ذہنی تھکان دور کرنے کی موثر تراکیب

متوازن غذا وہی ہے جو پورے جسم کو توانائی مہیا کر سکے۔ دماغ جسم سے علیحدہ کوئی عضو نہیں، لیکن ہر عمر کے افراد کو ذہنی چستی اور صحت مندانہ طرز نگہرا جا کر کرنے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ طلباء و طالبات کو امتحانات کے دنوں میں خاص کر نفاہت اور ذہنی کمزوری کا احساس غالب رہتا ہے اور مائیں اگر چاہیں بھی تو مہینے بھر یا ہفتے دس دن میں بچوں میں جسمانی توانائی کے خزانے جمع نہیں کر سکتیں۔ آج کا انسان مشینی دور گزار رہا ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ ایسے میں غذا کا ناکافی استعمال اعصاب کمزور کر رہا ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن، اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔

ترسیل نہیں کرتے۔ پولی فینلز کے بہترین ذرائع میں دارچینی اور ہلدی شامل ہیں۔

پروٹین

اس جزو کے فوائد بے شمار ہیں، مگر اعصابی تحریک، چستی، حاضر دماغی اور ذہنی توانائی کے لئے جڑوں والی سبزیاں، سفید گوشت، انڈے کی سفیدی خاص طور پر معاون غذا ہیں۔

شکر یا گلوکوز

یہ جزو بھی دماغ کے لئے ناک ہے۔ یہ بھی ذہنی چستی اور دماغی صلاحیتوں میں اضافے کا موجب ہے۔ نقلات اور منتشر الخیالی دور کرنے کے لئے اچھی غذا ہے۔ تاہم مصنوعی شکر والی غذائیں جینا یولزم کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ اناراج اور پھلیوں کی شکل میں قدرتی نباتاتی شکر استعمال کی جائے۔

وٹامنز

تمام وٹامنز ذہنی و اعصابی صحت میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ خواہ وہ وٹامن A ہو یا E تمام موٹی سبزیاں، پھل، اناراج اور میوے لینا ضروری ہیں۔ سلاڈ میں وٹامن B، سٹرس فروٹس میں C اور میوے کے ساتھ ساتھ مختلف تلوں میں E پایا جاتا ہے۔ غرضیکہ روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی۔ ان تمام غذاؤں کو تناسب اور توازن سے استعمال کر لیا جائے تو جسمانی اور ذہنی توانائی کو برقرار رکھتی ہے۔

بہترین غذائی انتخاب ہو سکتے ہیں، لیکن بعض پے پے چیزیں پسند نہیں کرتے۔ گوشت سے انہیں بیک آتی ہے اور پالک کو وہ گھاس چوس کہتے ہیں۔ ماؤں کو چاہئے کہ کسی نہ کسی شکل میں پالک اور گوشت (تازہ) انہیں کھلائیں۔ قوت ارادی اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے آرن کا اور میوے 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال بہت ضروری ہے۔ پالک کے علاوہ گاجر، انڈہ، بادام اور اخروٹ میں بھی فولاد پایا جاتا ہے۔ یہ ذہن کو فعال رکھنے، قوت حافظہ بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر قسم کی پھلی کھائیے، مگر ٹراوٹ، سائلن اور سارڈائنز میں اس جزو کی فراوانی یقیناً

بچوں کو کھانے کی ضد نہ کرنے دیں

جو بچہ سادہ غذا نہیں لیتا، اور وقت پر صحت افزا غذا لینے سے گریز کرتا ہو انہیں کھانے کی تحریک دینی ضروری ہوتی ہے۔ اگر بچہ یکساں غذائیں کھانے کی ضد کرے تو اس کی بات نہیں مانتی چاہئے۔ بچے بھی انڈہ گھر کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ بات سائنسی و طبی تحقیقات سے واضح ہو چکی ہے۔ اگر بچے دماغی صحت کے لئے مخصوص غذائیں نہیں کھائیں گے تو بار بار یاد کی جانے والی چیزیں بھول لگیں گے۔ حساب کی بار بار کی پریکٹس اور مسلسل ریاضت کے بعد بھی بچے کو بہترین نتائج کیوں نہیں مل پاتے اور نوٹس بھر پور انداز میں یادداشت کا حصہ کیوں نہیں بن پاتے تھوڑی تھوڑی دیر بعد ذہنی تھکان و جود پر غالب کیوں آئے لگتی ہے؟

برین یوسٹر غذائیں جو کہیں دماغ کو متحرک

ایٹنی آکسیدینٹس

بڑھتی ہوئی عمر میں خاص کر لیکن نوجوانی میں بھی بطور خاص ان غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

دماغ کو فعال رکھنے والے پھل

سیب، انگور اور نمائری بیٹیوں ایٹنی آکسیدینٹس کے خاص جزو: quercetin اور lycopene سے مالا مال ہیں۔

فولاد

یادداشت اور ذہنی ارتکاز بہتر بنانے کے لئے گائے اور بکرے کا گوشت اور پالک

روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی

بہتر نتائج دے سکے گی۔ خشک میوے میں اخروٹ اس لئے بھی اہم ہے کہ یہ اور میوے 3 فیٹی ایسڈز کی اور مقدار پر مشتمل ہے۔

پولی فینلز

یادداشت کمزور ہو یا شاید نوعیت کے انزائمز میں دماغی خلیات پیغامات کی بروقت

کھانوں کی لغت



Bean

پکانے میں استعمال ہونے والی مہذبیلوں اور ان کے بیجوں کو کہتے ہیں، کافی اور کوکو کے بیج بھی مبین کہلاتے ہیں۔



Bath bun

چھوٹے سائز کے بن شام کی چائے کے ساتھ پسند کئے جاتے ہیں تیاری کے وقت ان کی تہہ میں گلی ہوئی شکر شامل کی جاتی ہے۔ بیک کرنے کے بعد اوپر سے بھی شکر چھڑکی جاتی ہے۔



(ج)Barley

اجناس کی ایک قسم جس کا اولیہ ہمارے شائستہ کا حصہ ہوتا ہے اس کے علاوہ مٹھائی بھی بنتی ہے جس کی شکل بلدانہ مذہبی کی شکل کی ہوتی ہے۔ بارے لشکر، بارے کارن، بارے اور بارے از بھی استعمال میں آتا ہے۔ نیم گرم اردو میں آس جو کہتے ہیں۔



Cabbage

کرم کلمہ یا بند گوبھی تہہ در تہہ پتیوں پر مشتمل مہزنی اجار، سلاد اور مختلف کھانوں میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ اس کی بعض اقسام مختلف رنگوں میں بھی پائی جاتی ہے۔



Celery

چھوٹے تہہ در تہہ ڈھنسل مہزنی کے طور پر پکانے اور سلاد میں کپے شامل کئے جاتے ہیں۔ اسے اردو میں اجھود کہتے ہیں۔



Beancurd

سویا بین سے تیار کیا جاتا ہے۔ نرم بنیر سے مشابہ ہوتا ہے اسے مہزیوں، سلاد اور سوپ میں شامل کیا جاتا ہے۔



Darjeeling

چائے کی ایک اسی قسم ڈارجلنگ میں کاشت ہوتی ہے۔ یہ مغربی بنگال کے اسی ڈارجلنگ کے نام سے مشہور ہے۔ پھولوں جیسی مہک اور منفرد آئندہ کے لئے لطف مہر ہے۔ عموماً پودے کی چھوٹی پتیوں سے تیار کی جاتی ہے۔



Cod

پچھلی کی ایک قسم جو Gadidae خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اس میں امریکا کا 3 فٹنی ایسڈ، وٹامن E اور D موجود ہوتے ہیں۔ اس کا گوشت عمدہ اور ڈا آئندہ معتدل ہوتا ہے۔ اس پچھلی کے جگر کا تیل Cod liver oil کہلاتا ہے۔



Candied peel

لیمون، نارنگی اور مہزیمی کے پھلوں کا بیرونی حصہ پانی اور شیرے میں پکا کر خشک اور تردوں طرح بیٹھے چاولوں اور بیکنگ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

ضروری جزو ہے اور میں فوری طور پر موقع پر ہی اسے چھپاتی اور کاٹتی ہوں۔ جنجر بریلڈ، لیک اور ہمارے روایتی سالنوں میں اس جزو سے ذائقہ دو بالا ہوتا ہے اور صحت و توانائی کے اعتبار سے بھی یہ اہم جزو ہے۔“

”باقاعدہ شیف بننے کا واقعہ سنائیے، آپ تو ماہر نفسیات بھی ہیں؟“

”میں نے 2012ء میں پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ٹورزم اینڈ ہوٹل مینجمنٹ سے فوڈ اینڈ بیورٹی پر ڈکشن سرٹیفکیٹ کورس میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔ اس سے پہلے پی ای سی ایچ ایس کالج سے انٹرمیڈیٹ میں نفسیات اور انگلش لٹریچر پڑھے۔ 2010ء میں جامعہ کراچی سے انڈر سٹریل سائیکولوجی میں ماسٹر کیا۔ اب شیف اور نفسیات میں تال میل کچھ اس طرح بنا کہ ذاتی طور پر ان دونوں مضامین سے دلچسپی تھی۔ حساب میں کمزور تھی ورنہ کوئی ڈاکٹر یا انجینئر بنتی۔ دوسرا کام تو وہی کرتا چاہئے جس کی آواز آپ کے وجود سے آئے۔ کھانا پکانا ایسا کام ہے جسے میں کبھی بھی کسی بھی حالت میں گھٹوں تک کر سکتی ہوں، کیونکہ اس کام سے لگاؤ بھی ہے اور جنون بھی۔ میں نے زندگی سے یہ سبق سیکھا ہے کہ آپ کو بیکار نہیں بیٹھنا چاہئے۔ دوسرے اپنے ہنر میں نکال کر کے لئے خوب محنت کرنی چاہئے۔ اپنے پروگراموں میں بھی یہی کوشش ہوتی ہے کہ غیر معیاری اور معیاری غذا کے فائدے اور نقصانات پر کچھ نہ کچھ ضرور کہوں۔ مثلاً چائیز سالٹ کے بارے میں تحقیق بتائی گئی کہ زیادہ کھانے سے سردی ہوتی ہے اسے کھانوں میں استعمال نہ کیا جائے اور جیسے ہی پتا چلا کہ ٹینگن زیادہ کھانے سے کینسر لاحق ہونے کا احتمال ہو سکتا ہے تو یہ بھی آن ایئر بنایا۔ سستی کا پانی، موٹاپے، ذیابیطس اور بلڈ پریشر سے متعلق مختلف معلومات بتاتے وقت یہی خیال پیش نظر رہتا ہے کہ انسان نفسیاتی طور پر پریشانی اور گھبراہٹ سے نجات حاصل کرے تاکہ صحت بہتر ہو۔“

”آپ گرومنگ کے لئے کیا تدابیر اختیار کرتی ہیں؟“

”پروگرام کے لئے آنے سے پہلے غذا اور خوراک کی معلومات یکجا کرتی ہوں۔ اپنی ذاتی گرومنگ کے لئے پہلے ایرویکس کرتی رہی، پانی بہت پیتی ہوں۔ دودھ کم از کم دو گلاس تو پیتی ہوں اور ہر دوسرے پروگرام میں بات سے بات لگتی ہے تو دودھ اور پانی کا ذکر ضرور کرتی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ چاکلیٹ کے بجائے چھل کھاؤں۔ بے ٹنگ میٹھا بہت پسند ہے اور چاکلیٹ بھی بہت کھاتی تھی، مگر جیسے جیسے شعور آتا گیا اپنی عادتوں میں تبدیلیاں لے آئی ہوں۔ اپنے کھانے کی مقدار کو بھی کم کیا ہے، کیونکہ مجھے کھانے کا بہت شوق تھا۔“

”کھانے کا یہ شوق گھر میں پورا ہوتا تھا یا باہر اور اگر باہر تو کہاں کس جگہ جانا پسند کرتی ہیں؟“

”عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ شیف کو تو سوائے اپنے کھانوں کے کچھ بھی بھانا نہیں ہوگا، مگر مجھے تو کراچی کے کئی ریسٹورانٹس کے کھانے پسند

ہیں۔ مثلاً کینے ڈوق، کراچی اسٹیکس اور بھی کئی جگہ ہیں، لیکن میں اسی جگہ کھانا کھا سکتی ہوں جہاں مجھے سامنے کچن نظر آتا ہو۔ بوٹ سینن جیسا باربی کیو پورے پاکستان میں کہیں نہیں ملتا۔“

”فائیو اسٹار ہوٹل میں تربیت کا موقع ملا؟“

”جی ہاں انٹرن شپ کے لئے جانا ہوا تو پسینے میں تڑپتے شیفز کو دکھا۔ جنہوں نے ٹوپی سے بال بھی ڈھکے ہوئے نہیں تھے۔ وہاں ایسا ماحول نہیں بنایا گیا کہ لڑکیاں کام کریں اور حفظانِ صحت کا خیال رکھ کر کام کریں، لیکن لاہور کے P.C میں ایک لڑکی کام کر رہی ہے۔ آہستہ آہستہ دوسری لڑکیاں بھی سامنے آئیں گی۔“

”ایک مفروضہ ہے کہ دنیا کے بہترین شیف مرد ہوتے ہیں، کیا یہ بات صحیح ہے؟“

”عورتوں کو نہ وسائل دینے گئے نہ تربیت کا نظام اور نہ ہی معاشرے کا ڈھانچہ ایسا بنا کہ بڑے بڑے ریسٹورانٹس کا نظام کوئی خاتون شیف

اپنا ریسٹورانٹ بناؤں گی۔ جہاں ایک چھت کے نیچے پاکستان کے ہر خطے کے کھانے دستیاب ہوں گے۔

سنجائیں۔ مقابلہ ہو تو پتا چلے۔ ٹی وی چینلوں نے موقع دیا تو کتنی خواتین سامنے آئیں۔ اگر P.I.T.H.M میں آنے والی برطانیہ سے کیریئر بنانے کی ذمہ داری لے کر آئے تو اس شعبے میں بھی ماہر شیفز آئیں گی۔“

”کوئی ایسا کھانا جو مکمل مہارت کے باوجود آپ سے ٹھیک نہ بنتا ہو؟“

”ہے... مثلاً گھر کی نہاری میں وہ بات نہیں جو بازار کی دیگی نہاری کی ہوتی ہے۔ میں نے بڑی کوشش کی اور اب تک یہ کوشش جاری ہے۔ تیار مصالحوں کے پیکٹ سے بھی وہ ذائقہ نہیں آتا جو یہاں کے کئی معروف پکوان والوں کی نہاری کا ہوتا ہے۔ میں نے تجربہ کیا ہے کہ ایک روز ویسی ہی نہاری گھر میں تیار کروں گی۔“

”چائیز اور کانٹی نینٹل آپ نے UAE یا آسٹریلیا میں بھی کھائے ہوں گے اور کیا ان کھانوں کی فرمائش ہوتی ہے؟“

”اگر باہر کے کسی ملک میں چائیز کھایا جائے تو بھی یہ ہمیں پرہیزی کھانا معلوم نہیں ہوگا، کیونکہ وہ ساسز کا بے پناہ استعمال کرتے ہیں۔ یہاں وہ

تمام ساسز دستیاب بھی نہیں ہوتیں اور بل چائیز تو مہنگی بہت ہیں۔ چین باشندے بہت چٹورے ہوتے ہیں۔ ہاں یہ بات صحیح ہے کہ کراچی والا چائیز ایک مختلف ذائقہ پیش کرتا ہے۔ اگر آپ فوڈ برنس میں ہوں اور عوام کے ذوق اور ذائقے کو مد نظر رکھ کر کھانے تیار نہ کریں تو آپ کا برنس نہیں چل سکتا۔ باہر کے میٹو مختلف ہوتے ہیں۔ کراچی کے چائیز اور لاہور کے چائیز میں بھی خاصا فرق ہوتا ہے اور مجھ سے لوگ فرمائش کرتے ہیں کہ ہمیں کراچی کا چائیز کھلانے لے چلو۔“

”ہاتھ میں ذائقے کی کوئی اچھی ترکیب بتائیے؟“

”چھوٹی عمر سے بچوں کو پکوان میں آنے اور کام کرنے کی اجازت دیجئے۔ انہیں چوبیس سے ڈھائی ست بلکہ ان کی مدد کریں۔ سرخ مصالحے ذائقہ نہیں نکالے۔ مصلیٰ افزائی کی جانی چاہئے جیسے میری کی گئی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانے بنانے میں بے پناہ لطف آتا ہے۔ ایسے عمدہ ذائقے کے کھانے نہ انڈین ہیں نہ کانٹی نینٹل۔“

”دنیا کے مختلف ملکوں میں بچوں اور بڑوں کے کھانوں کے مقابلوں پر مشتمل پروگرام ہوتے ہیں۔ ماسٹر شیف، جونیئر شیف اور ہمارے ہاں فوڈ سٹان ہوا۔ حوصلہ افزائی کے یہ سلسلے جاری رہنے چاہئیں یا نہیں؟“

”ایسے پروگرام اور بھی تیار ہونے چاہئیں۔ جونیئر شیف میں کتنے کم عمر بچے جیال شامدار کھانے تیار کرتے ہیں۔ مقابلے کی ایسی فضا میں کئی باصلاحیت شیفز کو ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔“

”پروفیشنل شیفز میں آپ کی کوئی آئیڈل ہستی ہے؟“

”کوئٹہ خواہہ اور فرح جہانزیب دونوں مجھے پسند ہیں۔ کوئٹہ نے تو اس وقت کام شروع کیا تھا جب میدان بالکل صاف تھا۔ کتنی محویت اور محبت سے وہ ایشیا کا انتخاب کرتی تھیں۔ بہت تہذیب سے کھانے بناتی تھیں اور اب بھی ان کے ذوق کی داد دی جاتی ہے۔ اسی طرح فرح جہانزیب بھی نئے شیفز کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ بہت پیارا اور توجہ سے کھانوں کی ترکیب بتاتی ہیں اور یہی دونوں ہستیاں مغرب بھی نہیں ہیں ورنہ اتنی شہرت کے بعد زمین پر قدم رکھنا کٹھن ہوتا ہے۔“





”مستقبل کا ارادہ، جاگتی آنکھوں کا کوئی خواب...؟“

”اپنا ریسٹورانٹ بناؤں گی۔ جہاں ایک چھت کے نیچے پاکستان کے ہر خطے کے ذائقے دار کھانے دستیاب ہوں گے۔ موقع ملا تو باہر جا کر بھی ریسٹورانٹ بناؤں گی اور جی چاہتا ہے کہ پاکستانی کھانوں کو دنیا بھر میں مقبول کروں اور جن کے بے پناہ پذیرائی بھی ہو۔“

”شادی کا منصوبہ زیر غور نہیں ہے، مستقبل قریب میں؟“

”نہیں... فی الحال ان خطوط پر نہیں سوچا جا سکتا، کیونکہ فیملی لائف میں آپ کو اپنے رشتے سے انصاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بد نصیب ہوتے ہیں وہ لوگ جو کہ میر میں کامیاب تو حاصل کر لیتے ہیں، مگر فیملی کو کوالٹی ٹائم نہیں دے پاتے۔“

آج کیا پکائیں؟

<p>ٹوسٹ کباب اور گرین چکن پیئر</p> <p>06</p>		<p>اتوار</p> <p>اسٹنڈ بے بی پوٹیٹوز اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>05</p>	<p>ہفتہ</p> <p>میگرونی چیز کباب اور چکن کولس لو</p> <p>04</p>	<p>جمعہ</p> <p>کلر فل اسپیکھی ونگٹس اور ونگز ہر امصالہ</p> <p>03</p>	<p>جمعرات</p> <p>اسٹریبری اسٹنڈ چاکلیٹ ایگز اور کچے گوشت کی بریانی</p> <p>02</p>	<p>بدھ</p> <p>چکن اینڈ ڈکی ٹیل پنچورن، کارن رائس اور پیالہ مرغ</p> <p>01</p>
<p>اتوار</p> <p>بیکڈ کباب، چکن اینڈ پائمن اپیل پنچورن اور کارن رائس</p> <p>12</p>	<p>ہفتہ</p> <p>چکن کولس لو اور کلر فل اسپیکھی ونگٹس</p> <p>11</p>	<p>جمعہ</p> <p>کچے گوشت کی بریانی اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>10</p>	<p>جمعرات</p> <p>سبز یوں کے ترکیسی کوفتے اور سوٹ اینڈ سار شاشلک</p> <p>09</p>		<p>بدھ</p> <p>پالک فرائینڈ چا پس اور اپیل اپ سائڈ ڈائن کیک</p> <p>08</p>	<p>منگل</p> <p>فنگر چکن اور سبزی تہاری</p> <p>07</p>
	<p>ہفتہ</p> <p>گرین چکن پیئر اور ڈبل میٹ چکن پرائٹھا</p> <p>18</p>	<p>جمعہ</p> <p>ونگز ہر امصالہ، ٹیشے رولز اور براؤنی مینیا</p> <p>17</p>	<p>جمعرات</p> <p>سوٹ اینڈ سار شاشلک اور ڈال میل</p> <p>16</p>	<p>بدھ</p> <p>چٹ پٹے ویسی نوڈلز اور حیدرآبادی امصالہ ڈرائی چکن</p> <p>15</p>	<p>منگل</p> <p>ڈبل میٹ چکن پرائٹھا اور پننے کی وال کا بھرتہ</p> <p>14</p>	<p>پیر</p> <p>پوٹیٹو سلاد، ٹاور سلاد اور کباب رول</p> <p>13</p>
<p>جمعہ</p> <p>سبزی تہاری اور اپیل اپ سائڈ ڈائن کیک</p> <p>04</p>	<p>جمعرات</p> <p>کباب رول اور کلر فل اسپیکھی ونگٹس</p> <p>23</p>	<p>بدھ</p> <p>پننے کی وال کا بھرتہ اور چٹ پٹے ویسی نوڈلز</p> <p>22</p>	<p>منگل</p> <p>پیالہ مرغ اور بیکڈ کباب</p> <p>21</p>	<p>پیر</p> <p>پیئر کٹا کٹ اور اسٹنڈ بے بی پوٹیٹوز</p> <p>20</p>		<p>اتوار</p> <p>حیدرآبادی امصالہ ڈرائی چکن اور شکر قند سوتلے</p> <p>19</p>
<p>جمعہ</p> <p>کچے گوشت کی بریانی اور فرسٹ ٹارٹ</p> <p>05</p>	<p>جمعرات</p> <p>گرین چکن پیئر اور چکن اینڈ پائمن اپیل پنچورن</p> <p>30</p>	<p>بدھ</p> <p>ڈبل میٹ چکن پرائٹھا اور پوٹیٹو ڈنٹس</p> <p>29</p>	<p>منگل</p> <p>سینڈوچ بک، کپ کیک اور ونگز ہر امصالہ</p> <p>28</p>	<p>پیر</p> <p>سبز یوں کے ترکیسی کوفتے اور ٹوسٹ کباب</p> <p>27</p>	<p>اتوار</p> <p>پالک فرائینڈ چا پس، اور ٹیشے رولز اور براؤنی مینیا</p> <p>26</p>	<p>ہفتہ</p> <p>وال میل اور فنگر چکن</p> <p>25</p>

رشتوں کا یہ بندھن ہی... مامتا ہے

برسہا برس سے کچھ روایتیں کچھ ثقافتیں ہمارے اندر رچ بس گئی ہیں، جیسے کہ ہمارے کانوں نے ہمیشہ سے یہ بات سنی ہے جہاں مامتا وہاں ڈالڈا ویسے ہی **ڈالڈا** نے ہر سال ماؤں کے عظیم رتبے کو **مدرزڈے** کی صورت میں خراج تحسین پیش کیا ہے۔

اس مرتبہ آپ کے پسندیدہ **ڈالڈا** کا دسترخوان میں وہ خصوصی تراکیب پیش کی جا رہی ہیں جنہیں نچے تھوڑی سی بڑوں کی معاونت کے ساتھ اپنی ماؤں کے لئے باآسانی بنا سکتے ہیں اور کچھ وہ تراکیب بھی شامل کی گئی ہیں جو اس خاص دن مائیں اپنے بچوں کے لئے بنا کر ان کے ساتھ انجوائے کر سکتی ہیں۔

تو آئیے ان خصوصی تراکیب کو بنا کر اس خاص دن کو اپنے پیاروں کے ساتھ اہتمام سے منائیں اور اس **مدرزڈے** کو اپنی خوشگوار یادوں کا حصہ بنائیں۔





گاجر اور کشمش کا سلاد

اجزاء:

گاجر

کشمش

نمک

مایونیز

دو عدد

آدھی پیالی

چٹکی بھر

دو کھانے کے چمچ

دہی

شہد

کالی مرچ پسی ہوئی

آدھی پیالی

ایک کھانے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

■ گجروں کو دھو کر چھیلیں اور کش کر لیں۔ پیالے میں مایونیز، دہی شہد اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں کش کی ہوئی گاجر اور کشمش ڈال کر ملا لیں

چکن اینڈ پائن اپیل منچورین ودکارن فرائیڈ رائس

ترکیب:

- ہری پیاز، بندگو بھی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کو سو یا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور چائینیز نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اس میں ایک ڈبل روٹی کا سلٹس ڈال کر چارپہر میں بیس لیں۔ اس میں بندگو بھی اور گاجر ملا لیں
- پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کے مکسچر کو چھج کی مدد سے چھوٹے چھوٹے پکوزوں کی طرح ڈال کر سنہرے فرائی کر لیں
- پھر فرائیٹنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چھج ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں بسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کچھ اور بخنی شامل کر لیں۔ نمک اور ثابت لال مرچ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ چکن کے پکوزے ڈال کر ابال آنے دیں پھر شملہ مرچ اور ہری پیاز ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکالیں اور آخر میں انناس کے ٹکڑے شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

کارن فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:

دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر ٹھنڈے کر لیں۔ پین میں دو کھانے کے چھج ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چھج پسا ہوا بسن کڑا کڑائیں پھر اس میں دو پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ ابلے ہوئے چاول، ایک پیالی بھٹے کے دانے، باریک کٹی ہوئی بندگو بھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چھج چائینیز نمک، ایک چائے کا چھج سفید مرچ، ایک چائے کا چھج جینی، ایک ایک کھانے کا چھج سرکہ اور سو یا ساس ڈال کر اچھی طرح دو چھج کی مدد سے ملا لیں اور چولہے سے اتار لیں۔

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بونیاں) آدھا کلو	انناس
ایک پیالی	نمک
حسب ذائقہ	بسین پسا ہوا
ایک کھانے کا چھج	ثابت لال مرچیں
چار سے چھ عدد	سفید مرچ پسپی ہوئی
ایک کھانے کا چھج	سرکہ
دو سے تین کھانے کے چھج	سو یا ساس
چار کھانے کے چھج	جینی
ایک چائے کا چھج	چائینیز نمک
ایک چائے کا چھج	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک پیالی	ٹماٹو کچھ
ایک پیالی	بخنی یا پانی
ایک پیالی	گاجر (کس کی ہوئی)
آدھی پیالی	بندگو بھی
آدھی پیالی	شملہ مرچ
دو کھانے کے چھج	ہری پیاز
دو کھانے کے چھج	ڈالڈا کو ٹنگ آئل
چار کھانے کے چھج	

فروٹ ٹارٹ کیک

ترکیب:

- بسکٹ کو چورا کر کے مارجرین یا مکھن کے ساتھ فرائیٹنگ پین میں ڈالیں اور دو منٹ درمیانی آگ پر رکھ کر اتار لیں
- اچھی طرح ملا کر آٹھ انچ والے المونیم فوئل کے ڈبے میں دبا کر سیٹ کر دیں
- دودھ کو ابال کر اس میں جینی ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور اس میں کارن فلار کو دو کھانے کے چھج ٹھنڈے دودھ میں حل کر کے ملا لیں
- تین سے چار منٹ پکا کر کسٹر ڈکو چولہے سے اتار لیں۔ جیلٹن میں دو کھانے کے چھج گرم پانی ملا کر اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر یکجان کر لیں اور کسٹر ڈ میں ملا لیں
- جب کسٹر ڈ ٹھنڈا ہونے پر آجائے تو اسے سیٹ کئے ہوئے بسکٹ پر ڈالیں اور ساتھ ساتھ کئے ہوئے پھلوں کی تہ لگائیں۔ فرنیج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور فریش کریم سے سجائیں

اجزاء:

بسکٹ	100 گرام
کس فروٹ	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چھج
جینی	آدھی پیالی
جیلٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چھج
فریش کریم	حسب پسند
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چھج

ہیریٹن نیشن: ریمیدار اور صحت بخش پلیٹرز ماؤں کی طرف سے بچوں کے لئے دراز ڈے کا خوبصورت تجربہ ہے۔



اسٹراپیری اسٹفڈ چاکلیٹ ایگ

ترکیب:

- انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بنا پتی کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور چھنا ہوا امیدہ ڈال کر ایکٹرک بیٹر کو ملکی اسپینڈر پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں، ایک بنانے والے سا نیچے میں باکسا ڈالڈا VTF بنا پتی لگا لیں اور ایک کے چار شدہ کیکر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- آدھی چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر کے، بشیشے کے پیالے میں رکھیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- بیس سے پچیس منٹ تک ایک کو بیک کر کے اوون سے نکالیں، اس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس کا چورا کر لیں
- اسٹراپیری کو صاف دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کر لیں، ایک کے چورے کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں اسٹراپیری رکھیں اور اسے انڈے کی شکل میں بند کر دیں
- تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مکمل طور پر بند ہو جائے

پریزنٹیشن:

درمیان سے کاٹ کر پگھلی ہوئی چاکلیٹ سے سجائیں اور مدرز ڈے کی خوشیوں میں اسٹراپیری کی غذائیت کے رنگ بھر دیں۔

اجزاء:

ایک پیالی	امیدہ
تین عدد	انڈے
ایک پیالی	چینی
حسب ضرورت	اسٹراپیری
100 گرام	کوئنگ چاکلیٹ
آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پیکنگ کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	دس سے بارہ عدد



میکرونی چیز کباب

اجزاء:

آدھا چائے کا چمچ	بلدی	آدھا کلو	تیرہ
چار سے چھ عدد	ثابت لال مرچ	ایک پیال	میکرونی
آدھا چائے کا چمچ	کئی ہوئی کالی مرچ	آدھی پیالی	چیز
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلاکس	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ادک ہسن پسا ہوا
تین کھانے کے چمچ	فریش کریم	تین عدد	اٹے
ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	ایک عدد درمیانی	پیاز
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک چائے کا چمچ	ہسی ہوئی لال مرچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میکرونی کو نمک طے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے اہال کر چھان لیں، پھر پین میں میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر بھوسیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ پکا لیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز اور میکرونی ڈال کر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور نمائے کے قتلے ڈال کر ہلکی آٹھ پر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب نمائے گلنے پر آجائے تو اس میں نمک، ہسی ہوالال مرچ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح بھوسیں اور اٹھے ڈال کر تیز آٹھ پر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- قیلے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر چار پر میں ڈال کر ساتھ میں ادک ہسن، ثابت لال مرچ، کئی ہوئی پیاز، اٹھے کا کچرا اور ڈبل روٹی کے سلاکس ڈال کر اچھی طرح باریک پیک لیں
- نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہاتھوں کو گیلیا کر کے اس کچرے سے کباب بنائیں، ہر کباب کے درمیان میں تھوڑی سی چیز ملی ہوئی میکرونی رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ ان کبابوں کو فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آٹھ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے انھیں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

نمائو کچپ اور فریج فراز کے ساتھ نہ صرف خود لطف اٹھائیں بلکہ ان غذا نیت سے بھرپور کباب کوچوں کے لہجے کس میں ڈال کر بھوسیں بھی خوش کریں۔



کلر فل اسپیکھیٹی ونگٹس

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں
- انڈے کی سفید یوں کو چھینٹ کر میدہ، کارن فلار، نمک اور تھوڑی سی سفید مرچ ملا لیں۔ اس کسچر میں اتنا ٹھنڈا پانی ڈالیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے
- چکن کی بوٹیاں اس آمیزے میں ڈپ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- اس دوران اسپیکھیٹی کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق اہال کر چھلنی میں ڈالیں اور اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ان کو تین حصوں میں کر کے رکھ لیں
- تین مختلف رنگوں کو (چند قطرے) علیحدہ علیحدہ دو سے تین کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈالیں اور اسپیکھیٹی کے ایک حصے کو ایک رنگ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر کڑا ہی میں درمبانی آج پر ڈالدا کو ٹنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے تیار کئے ہوئے نکلٹس کو سنبری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں تین رنگوں کی اسپیکھیٹی کو خوبصورتی سے پھیلا کر رکھیں اور اسی میں چکن نکلٹس رکھ کر ٹماٹو کچپ اور مائونیز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

دو کھانے کے چمچ	سویا ساس	آدھا کلو	چکن بریسٹ
ایک پیالی	میدہ	ایک بیٹ (200 گرام)	اسپیکھیٹی
آدھی پیالی	کارن فلار	حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	انڈے کی سفیدی	ایک کھانے کا چمچ	لہسن پسا ہوا
حسب پسند	فوڈ کلر	ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ (پسی ہوئی)
حسب ضرورت	ڈالدا کو ٹنگ آئل	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ (پسی ہوئی)
		دو سے تین کھانے کے چمچ	سرکہ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے چھ کے لئے



اسٹفڈ بے بی پوٹیٹوز

اجزاء:

آٹا (چھوٹے سائز کے)	آدھا کلو	نمک	حسب ذائقہ
پسلی ہوئی کالی مرچ	دو عدد	پتہ پتہ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورا	دو عدد	چون کا تیرہ	ایک پیالی
انڈے	دو عدد	بجز چمچ	ایک پیالی
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت		

ترکیب:

- چین میں نمک ڈال کر پانی ابا لے رکھیں اور ابا ل آنے پر اس میں آٹا ڈال دیں۔ دس سے بارہ منٹ ابا ل کر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- تیلے میں بسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تلی آج پر پکے رکھیں اور اسے اتنی دیر پکانیں کہ تیلے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آٹوں کو چھیل کر دو میاں سے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکال لیں تاکہ اسٹفنگ بھرنے کے لئے جگہ بن جائے
- تیلے میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، بسن کیا ہو چیرا اور آٹوں کا گودا پیش کر کے ملائیں اور آٹوں کے ایک کلو سے میں بھر کر دوسرے سے بند کر دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر رکھ لیں اور ڈبل روٹی کے چورے کو پیالی میں رکھ لیں
- بھرے ہوئے آٹوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئنگ آئل کو گرم کر کے رکھ دیں، اور تیار کئے ہوئے آٹوں کو سنہری فری کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم جاکر ٹماٹو کچپ اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد



فنگر چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	۱۰ عدد
نمک	حسب ذائقہ
اورک لیسن پیما ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویاساس	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ

تیاری کا وقت:	پنچیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت:	دس سے بارہ منٹ
افراد:	تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر کچھ دیر کے لئے فریژ میں رکھ دیں، پھر اس کو پتلی اسٹرپس میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں سرکہ، سویاساس، اورک لیسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بری پیاز کو باریک کاٹ کر انڈے میں ملا کر پھیٹ لیں۔ ڈبل روٹی کا چورا، میدہ اور پھینٹے ہوئے انڈے کو پیٹھہ علیحدہ پیالے میں رکھیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن فنگرز کو خشک میدے میں رول کریں، پھر انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں لٹھہ بنیں
- فرائیگ پین میں ڈالدا کو کنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں تیاری کی ہوئی فنگرز کو نہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں خوبصورتی سے سلاڈ کے ساتھ جھا کر تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

ایک عدد	بری پیاز
آدھی پیالی	میدہ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا
ایک عدد	انڈا
حسب ضرورت	ڈالدا کو کنگ آئل



ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں، ایک سیب کی باریک سلائز کاٹ لیں اور ایک سیب کے چھوٹے باریک ٹکڑے کاٹ لیں
- کیک بنانے والے سانچے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر گرم اوون میں رکھ کر پگھلا لیں پھر آدھی بیانی چینی کو اس پر سب طرف پھیلا کر چھڑک دیں
- دوبارہ سے دو سے تین منٹ اوون میں رکھیں تاکہ چینی پگھل جائیں۔ اس پر سیب کی سلائز کو خوبصورتی سے پھول کی شکل میں رکھیں اور اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چینی اور ڈالڈا کو کنگ آئل کو اچھی طرح چھینٹ لیں پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ ساتھ ہی لیمن ایسنس بھی شامل کر دیں
- جیسے ہوئے میدے کو تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور ایک ٹرک بیئر کو بلی اسپرڈ پر چلاتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں اس میں مکچر میں سیب کے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں
- اس آمیزے کو تیار کئے ہوئے کیک چین میں ڈالیں اور 150C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بچھیں سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں پھر احتیاط سے چین سے نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر پھینٹی ہوئی کریم سے سجائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں اس آسانی سے بننے والے کیک کو جاکر مدرز ڈے پر اپنی ماڈل کو خوش کر دیں۔

اپل اپ سائڈ ڈاؤن کیک

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	لیمن ایسنس	دو عدد	سیب
آدھی بیانی	فریش کریم (پھینٹی ہوئی)	ڈیڑھ بیانی	میدہ
دو کھانے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو بیانی	چینی
ایک بیانی	ڈالڈا کو کنگ آئل	تین عدد	انڈے
		ڈیڑھ چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
 افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



ترکیب:

- چھ انڈوں کو سخت اباں لیں، آلوؤں کو اباں کر رکھ لیں
- کا جزا اور پھول کو بھی گودھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مزہ کے دانوں کے ساتھ اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ اباں کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، پھر ان تیزیوں کو چلی ہوئی اورک اور ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ چا پر میں ڈال کر پیس لیں
- آلوؤں کو ہمیش کر کے اس میں ہزیاں ہنک، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بڑے سائز کے کوٹھے بنا کر ان کے درمیان میں اباں ہوا انڈا رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کو ٹنگ آئل کو درمیان آٹھ پر گرم کریں اور ان کو فوٹوں کو پہلے پھینکے ہوئے انڈے میں ڈوبیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں تھیر کر سنہری فرائی کر لیں
- تین میں چار سے چھ کھانے کے چھج ڈالدا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں باریک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں اورک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کئے ہوئے نماز ڈال کر اچھی طرح بھوئیں
- نماز گٹے پر ایک پیالی پانی ڈال کر لمبی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں، پھر کوفٹوں کو درمیان سے کاٹ کر اس میں رکھیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر لمبی آٹھ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

تین سے چار منٹ بعد چوبے سے اتار کر خوبصورتی سے ڈش میں نکالیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سبزیوں کے نرگسی کوٹھے

اجزاء:

دو عدد	نماز	سات عدد	انڈے
ایک چائے کا چھج	ال مرچ پیس ہوئی	دو عدد	آلو
ایک چائے کا چھج	پسا ہوا دھنیا	ایک پیالی	سنہ
ایک چائے کا چھج	آگرم مصالحہ پسا ہوا	ایک پیالی	پھول کو بھی
ایک چائے کا چھج	کالی مرچ پیس ہوئی	ایک عدد درمیان	کا جز
دو چائے کے چھج	سفید زیرہ پسا ہوا	حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک کھانے کا چھج	اورک لہسن پسا ہوا
حسب ضرورت	ڈبل روٹی کا چورا	دو اونچے کاکڑا	اورک
ایک پیالی	ڈالدا کو ٹنگ آئل	ایک عدد	پیاز

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے



کچے گوشت کی بریانی

اجزاء:

سواکھو	دھنیا پتہ ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ایک کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
حسب ذائقہ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھی
دو کھانے کے چمچ	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گھی
تین عدد درمیانی	عابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
دو پیالی	زرورے کارنگ	ایک چنگلی
ایک چائے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ	کیوزہ اسپنس	چند قطرے
دو کھانے کے چمچ	ڈال ڈال VTF باسٹی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- گوشت میں اورگ بسن اور پیپتہ لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کراہی میں ڈال ڈال VTF باسٹی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے عابت گرم مصالحہ ڈال دیں اور پیاز و سنہرا فرنی کر کے نکال لیں
- دس سے بارہ پیالی پانی اگتے ہوئے نمک ملے پانی میں چاولوں کو صرف تین منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- گوشت میں وہی نمک، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ اچھی طرح ملا لیں
- بڑے سائز کے پیچن میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈال ڈال VTF باسٹی ڈالیں، سب سے پہلے اس میں مصالحہ ملا ہوا گوشت پھیلا کر رکھیں، پھر ہرا دھنیا پودینہ ہری مرچیں رکھیں اور اوپر سے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- دودھ میں زردے کارنگ ڈال کر کیوزہ اسپنس ملا لیں اور چاولوں پر چھڑک دیں اور آخر میں ڈال ڈال VTF باسٹی ڈال کر پیچن کو ڈھک کر گندھے ہوئے آگ سے اچھی طرح تیل کر دیں
- توڑے کو چولے پر رکھ کر چار سے پانچ منٹ کے لئے گرم کر لیں، پھر تیل سے ہونے پر پیچن کو رکھ کر تین سے چار منٹ آگ تیز رکھیں۔ پھر آگ بجلی کر کے اوپر چار سے پانچ دیکھتے ہوئے کونٹے رکھ دیں
- چالیس سے پتالیس منٹ پکانے کے بعد پیچن کا تیل کھول کر چاولوں پر تلی ہوئی پیاز ڈال دیں اور چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں
- ڈھک کر مٹی آگ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر مسالا دار راسنٹے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



بیکڈ کباب

اجزاء:

ایک کلو	قیمہ
دو کھانے کے چمچ	ادرنک بسن لپا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
تین عدد درمیانی	پیاز
ایک بیانی	دہی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
 تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- تھے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں اور دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر اس کو اچھی طرح نچوڑ لیں بڑے پیالے میں قیمہ ڈال کر اس میں نمک، پیاز، ادرنک بسن، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ، انڈے، دہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالیں
- اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180C پر بیس منٹ گرم کر لیں، بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا VTF بنا پتی اچھی طرح لگا لیں
- مصالحہ ملے قیمے کے حسب پسند کباب بنا کر ٹرے میں لگا دیں اور بیک کرنے کے لئے اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کریں اور آخر کے پانچ منٹ اوپر سے گرل چلائیں تاکہ کباب سہرے ہو جائے

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر نما کو کچھ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں یا رات کے کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کئے جاسکتے ہیں۔

ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ پس پی ہوئی
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ
دو کھانے کے چمچ	پیاز ہوا گرم مصالحہ
تین عدد	انڈے
آدھی بیانی	ڈالڈا VTF بنا پتی



چکن کولس لو (Chicken Coleslaw)

ترکیب:

- ایک پیالے میں چار جوئے کچلا، بواہسن، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملائیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھو لیں اور تیار کئے ہوئے کچھرے سے میرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جانے تو چوبیس سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- علیحدہ پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر الیکٹرک بیٹزر سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈا اور لیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹیں جائیں
- اس کچھرے کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چکن ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انٹاس کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم) کو ٹھنڈا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ڈال کر اخروٹ اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	آم	ایک عدد درمیانہ
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
لہسن	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ ہی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سرخ سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
انٹاس	آدھی پیالی	ڈالڈا اور لیو آئل	آدھی پیالی

تاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



پوٹیٹو سلاد کے لئے :

- آلوؤں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں ایک پیالی پانی میں نمک اور نکالی مرچ ڈال کر ابالیں
- ابال آنے پر اس پانی میں آلوؤں کو ڈالیں اور ڈھک کر درمیان آٹھ پراستی دیر پکائیں کہ آلو گھل جائیں اور پانی خشک ہو جائے۔ انہیں پھیلا کر اچھی طرح خشک کر لیں
- ایک پیالے میں مایونیز فریش کریم اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے آلوؤں میں ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر اس پر پیاز، کئی بوٹی بڑی پیاز اور ڈالدا ویو آئل چھڑک دیں اور خشک کرنے رکھ دیں۔

ٹاور سلاد کے لئے :

- چھتر کو ابال کر چھیل لیں اور اس کے گول قتلے کاٹ لیں۔ باقی تمام سبزیوں کو بھی قتلوں میں کاٹ کر پیٹھہ پیٹھہ رکھ لیں
- صاف خشک بوتل میں سرکہ نمک، نکالی مرچ اور ڈالدا ویو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور جڑی بوٹی بڑی پر چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت ہی پلیٹ میں سادا کا پتہ رکھ کر اس پر کئی بھی ایک سبزی کے قتلے رکھیں پھر دوبارہ سادا کا پتہ رکھ کر دوسری سبزی کے قتلے رکھیں۔ اسی طرح سے تمام سبزیوں کو تہہ در تہہ لگائیں اور اس ناؤ کو فریج میں رکھ کر خشک کر لیں۔

پوٹیٹو سلاد اینڈ ٹاور سلاد

ٹاور سلاد کے اجزاء:

- ایک عدد گاجر
- ایک عدد کھیرا
- ایک عدد چھتر
- ایک عدد شملہ مرچ
- ایک عدد نمائز
- ایک عدد پیاز
- ایک عدد حسد پند
- حسد ڈالت
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی

پوٹیٹو سلاد کے اجزاء:

- آلو
- نمک
- مایونیز
- فریش کریم
- نکالی مرچ پوسٹی
- مسٹرڈ پیسٹ
- ہری پیاز
- ڈالدا ویو آئل
- تین عدد درمیانے
- حسد ڈالت
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- ایک عدد
- ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

سجانے کا وقت: دس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



ڈبل میلٹ چکن پرائٹھا، پیسٹو ساس اور کیری کا پتہ

ڈبل میلٹ چکن پرائٹھا کے اجزاء:

ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈیزھ پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ایک پیالی	چیز چیز	ایک پیالی
حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ایک عدد درمیا نی	ڈالڈال کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- اپنی ہوئی چکن کوریٹر کر لیں، پیاز تو یا ایک کاف کرہ میں اور پیچ کر کے فریق میں رکھ دیں
- میہ، آٹا، نمک، چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل، اچھی طرح ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ ٹمبل کے لیے پیڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں
- فریونک چین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈال کوکنگ آئل، ال کراس میں پیڑے زولٹی ی نرم ہونے تک فرانی کریں۔ پھر اس میں لہسن، نمک، لال مرچ اور پیچیں ڈال کر بھونیں اور سویا ساس ڈال کر چوبے سے اتار لیں
- کدھے ہونے آئے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا لیں اور ان کی درمیانے سا نژی تکی چپا تیاں بنائیں
- درمیا نی آٹے پر توے کو گرم کریں اور ان چپا تیاں کو ایک منٹ کے لئے دہوں طرف سے ہکا ماسینک کرنا تار لیں
- ایک چپا تی پر چکن کا کچھ پھیلا کر رکھیں، کناروں پر پھیننا ہوا انڈا کا کرہ اور دوسری چپا تی کو اچھی طرح چپکا دیں
- پھر اس پر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور انڈا کا کرہ اور دوسری چپا تی کو چپکا دیں
- اب گرم توے پر ڈالڈال کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے اس پر اٹھے کو سہرا فرانی کر لیں

پیسٹو ساس بنانے کے لئے:

ایک پیالی تسی کے سپنے اور تین سے چار لہسن کے جوس کو لینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ چلا لیں۔ پھر اس میں چار کھانے کے چمچ چانخوز، چار کھانے کے چمچ پارمیان چیز اور آدھی پیالی ڈالڈال کوکنگ آئل، ال کراتی، پیر پائیں کو پیسٹ بن جائے۔ اس میں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ملا لیں

کیری کا پنہ بنانے کے لئے:

آدھا کلو چلی ہوئی کیریوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، اس میں تین پیالی پانی، ال کرملی آٹے پر پکا کر لیں۔ غنڈی کر کے لینڈ کر لیں اور اس میں ڈیزھ پیالی جینی اور چمکی بھرزور سے کارنگ، ال کرملی آٹے پر پکائیں اور شیرہ بننے پر چوبے سے اتار لیں۔ پیش کرتے ہوئے گلاس میں چار سے چھ چمچ پیٹ ڈالیں تھوڑا سا غنڈ لپانی اور کئی ہونی برف اور کارنگ ڈال کر پیش کریں۔

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم پرائٹھا کو پیسٹو ساس اور پیٹے کے ساتھ پیش کریں۔

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
پانچ سے چھ کے لئے
افزاں:



چھپٹے دیسی نوڈلز

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
اسٹیکھسٹی	ایک پینٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک لسن پہا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کارس	چار کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈال کنولہ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو لیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گھنے ہر آجالت تو بڈیوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور پختی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں
- اسٹیکھسٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈال کنولہ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سٹہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں اورک لسن، نمک، بلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی اسٹیکھسٹی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کارس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ونگزر ہرامصالحہ

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	ہرا دھنیا	ایک ٹمبل
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی ٹمبل
اورک لیس سپاہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دسی	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ دسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو کر اورک لیس، سفید مرچ اور دسی ملا کر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- بھرپین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں میرینٹ کے ہوئے چکن ونگز کو درمیانی آگ پر پکینے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد آگ بجلی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ ڈالڈا بھی طرح گل جائیں اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس دوران ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- جب چکن ونگز گل جائیں تو اس میں پسا ہوا ہرامصالحہ اور نمک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

اسے چپاتی کے ساتھ پیش کرنے کے علاوہ شام کی چائے پر بھی رکھا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے



پنیر کٹا کٹ

اجزاء:

دو پیالی	قصور میٹھی	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	دہی	نمک
ذیڑھ کھانے کا چمچ	نماز	اورک لہسن پسا ہوا
۱۰ عدد درمیانی	ہرا دھنیا	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	لال مرچ پسی ہوئی
آدھی چائے کا چمچ	ڈال ڈال VTF باپتی	ہلدی
ایک چائے کا چمچ		پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

- ایک پیالی کاٹھ چیز کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک پیالی کو چورا کر کے رکھ لیں
- پیاز اور نماز کو باریک آبلیمٹ کی طرح کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کٹ کر رکھ لیں
- تو سے پر ڈال ڈال VTF باپتی، پیاز، اورک لہسن اور نماز ڈال کر درمیانی آٹھ پر رکھیں اور اسے کسی پین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آٹھ ہلکی کر دیں
- آٹھ سے دس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر نماز کا پانی خشک ہو گیا ہو تو تھوڑی سی آٹھ تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میٹھی ڈال دیں
- چورا کیا ہوا پنیر ڈال کراتی دیر فرانی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے، پھر پنیر کے ٹکڑے ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آٹھ پر دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ نان اور ملاوٹ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار افراد کے لئے



چنے کی دال کا بھرتہ

اجزاء:

چنے کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لیسن پہا ہوا	ایک چائے کا چمچ	اٹلی کا گودا	دو سے تین کھانے کے چمچ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ	آدھی گٹھی
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالٹا VTF بنا سستی	آدھی پیالی
لال مرچ ہلکی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بیس سے بچیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز، ہری مرچیں اور پودینہ ہارٹیک گٹ کر رکھ لیں
- پین میں دال کو ابالنے رکھیں اور اہال آنے پر اس میں اورک لیسن، ہسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، ایک پیاز اور ایک کھانے کا چمچ ڈالٹا VTF بنا سستی ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائیں تو اسے کمزری کے چمچ سے اچھی طرح گھوٹ کر بھرتہ بنا لیں
- آدھی پیالی پانی، نمک اور اٹلی کا رس ڈال کر پکے رکھ دیں، ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ پکا کر بگھار لگا دیں
- بگھار بنانے کے لئے کزاتی میں ڈالٹا VTF بنا سستی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ہارٹیک کٹی ہوئی اورک، پیاز اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں
- پیاز سہری ہونے پر اس میں زیرہ ڈال دیں اور کزٹا کر دال پر بگھار لگا دیں۔ ہری مرچیں اور پودینہ چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تازہ پودینے اور پیاز نمائندگی کے لٹھوں سے سجائیں اور گرم گرم پر انھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر دو سے تین گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، پھر اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر بیس لیں (پیتے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
 - اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تیل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنائیں
 - کڑاہی میں ڈالڈا کو تیل آگ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کبابوں کو سنہرا فرنی کر ڈال لیں۔ ان کے رول بنانے کے لئے پیاز بریڈ بنائیں
- پینٹا بریڈ بنانے کے لئے:
- آٹا گوندھنے والے تیلے میں آٹا، میدہ، خمیر، چینی اور ڈالڈا کو تیل آگ ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا انیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
 - ڈھک کر گرم جگہ پر چھبیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں تیل لیں
 - اوون کو 150C پر بندھ رہے ہیں منٹ کے لئے گرم کر لیں، چکنی کی ہوئی اوون نرے میں ان روٹیوں کو رکھ کر دس منٹ تک بیک کریں تاکہ ٹیکلی سنہری ہو جائے
- طحینہ ساس بنانے کے لئے:
- آدھی پیالی سفید تیل کو توتے پر بھون لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کو تیل آگ حسب ضرورت
- ڈالڈا کو تیل آگ ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ ٹحیہ ساس تیار ہے۔

پریزنٹیشن:

ہر پیاز بریڈ کے اندر ٹحیہ ساس لگا کر اس میں دو فائل رکھ دیں اور باریک کئے ہوئے کھیرے اور نمائز کے ساتھ پیش کریں۔ یہ مختلف طرز کے کباب رول عرب کی خاص سوغات ہے۔

تیاری کا وقت: دو سے تین گھنٹے پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: تین سے چار کے لئے

کباب رول

اجزاء:

- دو پیالی سفید پتے
- نمک
- لہسن کے جوئے
- سفید زیرہ بھنا ہوا
- پیاز چوپ کی ہوئی
- سفید تیل
- ہرا دھنیا باریک سنا ہوا
- ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی
- ڈالڈا کو تیل آگ

پینٹا بریڈ کے اجزاء:

- میدہ
- سادہ آٹا
- خنگ خمیر
- چینی
- ڈالڈا کو تیل آگ
- دو پیالی
- ڈیزھ پیالی
- دو چائے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ



سوئیٹ اینڈ سار شاشلیک

اجزاء:
چکن بریسٹ
نمک
سین کلا ہوا
پاز
شملہ مرغ
نار

آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد
ایک عدد
چار سے پانچ عدد
کئی ہوئی لال مرغ
سرکہ
کالی مرچ
براؤن شوگر
ڈالدا ویو آئل

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس من
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز، نمائز اور شملہ مرغ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ چکن، دو ہونکر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس کے بھی سبز یوں کی طرح چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک بڑے پیالے میں سین، نمک، لال مرچ، کالی مرچ، براؤن شوگر اور سرکہ ڈال کر ملائیں
- چکن اور سبز یوں کو اس تیار کئے ہوئے مکسچر سے مہرینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لکڑی کی چھوٹی تتھوں کو پندرہ سے بیس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھنک کر رکھیں۔ پھر اس میں احتیاط سے چکن اور سبز یوں کو پڑھیں، فریج میں دو گھنٹے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا ویو آئل ڈال کر درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- تتھوں کو فریج میں پھیلا کر رکھیں تاکہ اچھی طرح فرائی ہو سکیں۔ آگ تیز کر کے فریج پین کو اس طرح گھماتے جائیں کہ چکن ہر طرف سے پک جائیں
- باقی رہنے والے نمائزوں کو صاف کئے ٹیپ میں ڈالیں۔ پھر فریج پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالدا ویو آئل ڈال کر اس میں یکسچر ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آگ پر پکا کر جب نمائز اچھی طرح گل جائے تو اس میں تیار کی ہوئی شاشلیک اسٹک ڈال دیں۔ ڈھک کر بلکی آگ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ یہ شاشلیک اسٹک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔



گرین چکن پنیر

ترکیب:

- چکن کوئیک، اورنگ اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پالک کو باریک کاٹ کر پن میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور مری مرچیں ڈال کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر پیس لیں اور دوبارہ پن میں ڈال دیں
- فرائنگ پن میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوئیک آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں، چکن کوئیک آگ پر فرائی کر کے پالک والے پن میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک بھون لیں
- کڑی میں ڈالڈا کوئیک آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آگ پر گرم کریں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور کاٹھ چیز کے ٹکڑے بھی ڈال دیں
- جب تمام چیزیں سنہری ہو جائے تو پالک پر بگھار لگا دیں اور ڈھک کر لگی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

ایک چائے کا چمچ

دو عدد

چار سے چھ عدد

ایک چائے کا چمچ

دو سے تین عدد

آدھی پیالی

لال مرچ پس ہوئی

پیاز

ثابت لال مرچیں

سفید زیرہ

ہری مرچیں

ڈالڈا کوئیک آئل

آدھا کلو

ایک کلو

ایک پیالی

حسب ذائقہ

چار سے چھ عدد

ایک چائے کا چمچ

اجزاء:

چکن (غیر بڑی کی بوتلیاں)

پالک

کاٹھ چیز

نمک

لہسن کے جوئے

اورنگ لہسا ہوا

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



حیدرآبادی مصالحہ ڈرائی چکن

اجزاء:

چکن
نمک
اورک بسن پسا ہوا
پیاز
ثابت لال مرچ
سفید زیرہ
رائی
بیتھی دانہ
کھوئی
اٹی کا گودا
بارل پسا ہوا
موگ بھلی
نخشاش

ایک کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
تین عدد درمیان
چھ سے آٹھ عدد
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی
چا رکھانے کے چمچ
چا رکھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ

تل
ثابت دھنیا
سفید زیرہ
لال مرچ پسی ہوئی
ہلدی پسی ہوئی
کڑی پتہ
ہری مرچیں
ڈالڈا کنولا آئل
چالیس سے پچاس لیس منٹ
پکانے کا وقت:
افراد:

ترکیب:

- موگ بھلی، نخشاش، تیل، دھنیا اور زیرے کو درمیان آٹی پر تو سے پرتین سے چار منٹ کے لئے بھون لیں۔ ایک پیاز کو کائے میں لگا کر چولہے پر بھون لیں۔ چھلکا اتار کر پیاز میں بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں۔ دو پیاز کو کچی پیس کر رکھ لیں
- چکن کو دھو کر خشک کر لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے سے میر بنیٹ کر لی کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- چین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان آٹی پر تو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، رائی، کھوئی اور بیتھی دانہ ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ جب پیاز بھکی گلابی ہو جائے تو ن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تھک ہو جائے
- آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیان آٹی پر تو سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ اٹی کا گودا ڈال کر دس سے بارہ منٹ کے لئے بھلی آٹی پر تو پر رکھ دیں

پرینٹیشن:

ڈش میں نکال کر کڑی پتہ اور ہری مرچوں سے سجا کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



سبزی نہاری

اجزاء:

چار پیالی	بجئی
ایک کلو	بلی جلی سبز یاں
ایک کھانے کے چمچ	لہسن پنا ہوا
حسب ذائقہ	نمک
دو عدد درمیانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
دس سے بارہ عدد	ثابت کالی مرچیں
ایک کھانے کے چمچ	لال مرچ پسلی ہوئی
ایک کھانے کے چمچ	دھنیا پنا ہوا
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	سونف

تیاری کا وقت: ایک سے دو پڑھ گھنٹہ
 پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
 افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بجئی بنانے کے لئے ایک کلو حسب پسند گوشت (کمرے یا چکن) کی پٹیاں لے کر صاف دھو لیں اور بڑے سائز کے پیسن میں ڈال کر تیز آگ پر ابالیں اور ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں
- پھر اس میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر دو سے تین گھنٹے تک بجھنے دلیں
- تمام سبزیوں کو ایک سائز کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور بجئی تیار ہونے پر اس میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر چوبیسے سے اتار لیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونف اور پھلی کو باریک پیمیں لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پنا ہوا دھنیا، زیرہ اور پے ہوئے مصالحے ملا لیں
- ایک علیحدہ پیسن میں ڈالڈا کنولہ آمل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ دو پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بجھیں
- اس میں مصالحے کا کچھ ڈال کر اتنی دیر بجھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں سبزیوں کو بجئی سے نکال کر ڈالیں اور ہلکا سا بجھیں
- بجئی ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دیر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد نہاری کوڈش میں نکالیں۔ اورک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لہیوں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



پٹیا لہ مرغ

اجزاء:

پکن	آب کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرنک لسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی
نماز	چارٹ پانچ عدد درمیانی	بری مرچیں	چار سے چھ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گنھی
پسا ہوا دھنیا	دو چائے کے چمچ	ڈال ڈال کوا آکل	آدھی پیالی

ترکیب:

- پکن کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر چیس لیں، ہم اودھیا اور ہری مرچوں کو پارکٹ کات کر رکھ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر چیس لیں، نماز کو چھیل کر بلینڈ کر لیں
- پکن میں ڈال ڈال کوا آکل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑا کر لیں اور اس میں پسی ہوئی پیاز اور نمہری بوٹے خٹ فرنی کریں
- پھر اس میں ادرنک لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرنی کریں اور پکن ڈال دیں
- پکن کو تین سے چار منٹ بھون کر اس میں ال مرچ، پسا ہوا دھنیا، بلدی اور زیرہ ڈال کر ملا لیں اور اس میں نماز شامل کر دیں
- نماز کھنے کے لئے ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں اور درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب نماز گھٹنے پر آ جائے تو اچھی طرح بھون کر پھینٹا ہوا دہی، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ ڈھک کر بلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پرینٹیشن:

پکن کی اس مزیدار ڈش کو نان یا پٹیا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے چھ عدد



دال میل

اجزاء:

مسور کی دال
موٹنگ کی دھلی دال
آلو
نمک
لہسن کے جوئے
ادرک کا پاؤڈر

تین چوتھائی پیالی
ایک چوتھائی پیالی
ایک عدد درمیانہ
حسب ذائقہ
تین سے چار عدد
آدھا چائے کا چمچ

پسی ہوئی لال مرچ
بلدی
سفید زیرہ
ہری مرچیں
ہرا دھنیا
ڈال ڈال VTF بنا پتی

آدھا چائے کا چمچ
آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ
تین سے چار عدد
آدھی گھی
چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- دونوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، آلو کو دھو کر اہال لیں
- دالوں کو اسی پانی میں درمیانی آٹچ پر ایلٹنے رکھیں اور اہال آنے پر بلدی اور ایک کھانے کا چمچ ڈال ڈال VTF بنا پتی
- ڈال کر آٹچ ہلکی کر دیں
- آلو گل جائے تو پھیل کر کانٹے سے میس کر لیں اور دال گل جائے تو اس میں ادرک اور لال مرچیں دال کر نکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں
- میس کیا ہوا آلودال میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں (اس دال کو حسب پسند گاڑھا یا پتلا رکھا جاسکتا ہے) اور ہلکی آٹچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- کڑا ہی میں ڈال ڈال VTF بنا پتی کو درمیانی آٹچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں زیرہ، کئے ہوئے لہسن کے جوئے اور ہری مرچیں ڈال کر کڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ہلکی آٹچ پر سات سے آٹھ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں تاکہ مرچیں اچھی طرح پک جائیں۔ نمک ڈال کر ملائیں اور ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

اس دال کی خاص بات یہ ہے کہ اسے روٹی کے ساتھ بھی انجوائے کیا جاسکتا ہے۔



پالک فرائیڈ چانپ

اجزاء:

بکرے کی چانپیں
پالک
نمک
پہا ہوا درک لہسن
لال مرچ پیسی ہوئی
ہلدی

چھ سے آٹھ عدد
آدھا کلو
حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ

ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد درمینی
آدھی پیالی
چار سے چھ کھانے کے چمچ

ثابت دھنیا
سفید زیرہ
پیاز
دہی
ڈالڈا کوکنگ آئل

ترکیب:

- پالک کی گھسیوں کو کھول کر اچھی طرح صاف دھو لیں اور اسلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اسے چھانی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں اور اسے باریک چوب کر کے رکھ لیں
- چانپوں کو صاف دھو کر باکا باک چیل لیں، دھنیا اور زیرہ تو بے پرسینک کر دینا وٹا کوٹ لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ ملا کر چھین لیں
- نمک، ادراک لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پیاز اور دہی کا پیسٹ اچھی طرح ملا کر چانپوں کو میرینٹ کر لیں۔ ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ پیں میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمینی آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چانپوں کو گولڈن براؤن فرائی کر لیں
- پھر ان چانپوں میں چوب کی ہوئی پالک اور آدھی پیالی پانی ڈال کر بلی آٹے پر ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پانچ سے سات منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



شکر قند سو فله

اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
براؤن شوگر	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
بادام پستے	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک پیالی

ترکیب:

- شکر قند کو اچھی طرح صاف دھو کر ہال لیں، پھر چھیل کر میٹھ کر لیں
- ایک پیالے میں چینی، دودھ، ونیلا ایسنس، میٹھ کی ہوئی شکر قند اور آدھی پیالی مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلائیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور شکر قند کی بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چھین کر لیں
- تیار کئے ہوئے شکر قند کے کچھ کو بیکنگ ڈش میں پھینا کر ڈالیں
- آدھی پیالی مارجرین یا مکھن میں باریک کئے ہوئے بادام پستے اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور بیکنگ ڈش پر ڈال دیں
- پھر اس ڈش کو اوون میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوان سے نکال کر ٹھنڈا کریں اور فریش کریم سے سجا کر رات کے کھانے پر اس منفرد میٹھے کو پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
 افراد: چھ سے سات کے لئے



میٹھے رولز اور براؤنی مینییا

ترکیب:

- سوچی کو چھان کر رکھ لیں، بادام پستے کو چھیل کر ہار ایک کاٹ لیں اور لالہ چینی سے دانے نکال کر چینی لیں
- کڑا ہی میں چار کھانے کے چمچ ڈالدا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانی آٹے پر چھیں اور ایک سے دو منٹ بعد اس میں سوچی، الالہ چینی اور بادام پستے ڈال کر بھونیں
- علیحدہ چین میں چینی اور پانی ڈال کر اچھی طرح کھول لیں اور اس میں بسن کلر ڈال کر اسے ہلکی آٹے پر پلنے رکھ دیں
- جب سوچی کی خوشبو آنے لگے اور پانی میں چینی اچھی طرح حل ہو جائے تو دونوں کو ملا لیں اور درمیانی آٹے پر پلنے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بعد لگی آٹے پر دم پر رکھ دیں، جب پانی مکمل خشک ہونے پر آجائے تو تھوڑا تھوڑا دو دو کاپا ڈاڈر ڈالنے ہوئے بھون لیں
- اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور برہ سو سے پی پی میں ایک کھانے کا چمچ حلوہ رکھ کر اچھی طرح رول کریں اور پی سے بند کر دیں (ایک کھانے کا چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں کھول کر لیں بنا لیں)
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر ڈالدا کو ٹنگ آئل میں سہرے فرنی کر لیں

براؤنی مینییا بنانے کے لئے:

- تین چوتھائی بیانی میدے میں ایک چائے کا چمچ نیلک پاؤڈر ملا کر چھان لیں، پھر ایک بڑے پیالے میں تین انڈے اور ایک ٹرک بیڑے پھینیں اور اس میں آدھی بیانی ڈالدا کو ٹنگ آئل، ایک بیانی چینی اور تین کھانے کے چمچ ٹو پاؤڈر ڈال کر چھینٹ لیں
- اوون پروف خشکی ڈش میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں درمیانی ہیٹ پر رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد اوون سے نکال لیں اور مکمل ٹھنڈی ہونے پر ڈش سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

دو بیانی حسب پسند بھیلوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور براؤنی کو کبھی اسی سائز میں کاٹ کر تہہ در تہہ خشکی ڈش یا خوبصورت گلاس میں سیٹ کر کے گرم گرم میٹھے رولز کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

سوچی	بادام پستے	آدھی بیانی
چینی	بسین نوڈلز	آدھی بیانی
نیلک دو دو کاپا ڈاڈر	سوسے کی پیلیاں	آدھی بیانی
چھوٹی الالہ چینی	ڈالدا کو ٹنگ آئل	دو سے تین عدد

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے



ریڈرز ریسپی کوٹھیٹ ونز
کراچی سے خالدہ طاہر صاحبہ قرار پائی ہیں

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل رچیوںے نکرے کر لیں اور ایک پیالی پانی میں ابالے رکھ دیں، ابال آنے پر آج بھنگی کر کے دھک دیں
- آلو اچھی طرح کل جائیں تو انہیں چولہے سے اتار لیں۔ آلوؤں کے نکڑوں کو نکال کر کھانے کی مدد سے میس کر لیں
- آلوؤں کے بالے سوئے گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ چینی اور ذیر ڈال کر ڈھک دیں، اس تکچر کو دس سے بارہ منٹ گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، انڈا ہمیش کئے ہوئے آلو، چاکھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل اور ذیر کا کچھ ڈال دیں
- ان تمام چیزوں کو ملا کر اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر مینٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- جب پھول کر چار رانا ہو جائے تو اس کے حسب پندھ پینٹ کے ڈونٹس بنائیں۔ ٹرے میں، خشک میدہ چھڑک کر انہیں ایک دوسرے سے فاصلے پر رکھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب ڈونٹس پھول جائیں تو کڑی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کو شہری فرانی کر لیں
- پیلیہ میں کال کران پر کالی مرچ اور اجوائن چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

شام کی جائے پر یہ آلو سے مزیدار ڈالڈا لے ڈونٹس لیں کو بہت پسند آئیں گے۔ ان کو مزید پرکشش بنانے کے لئے ڈونٹس کے آٹے کو تھوڑا سا زرد گوندھیں اور پائینٹ بیک میں بھریں۔ جب کڑی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل گرم ہو جائے تو پائینٹ بیک کو گول گول گھماتے ہوئے (جلیبی کی طرح) ڈونٹس کو کڑی میں ڈالیں اور شہری فرانی کر لیں۔

محترمہ خالدہ طاہر کا تعارف

آپ ہوم اکنائمس لاہور سے فارغ التحصیل ہوئیں۔ آج کل کراچی میں مقیم ہیں۔ خوش ذائقہ کھانے پکانے کے لئے خاندان بھر کی پسندیدہ شخصیت ہیں۔ انہوں نے پوٹینٹو ڈونٹس کی آزمودہ ترکیب ہم سب کے ساتھ شیئر کی ہے۔

پوٹینٹو ڈونٹس

اجزاء:

آلو	دو عدد درمیانے
میدہ	ساتھ تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
خشک ذیر	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ تکی دلی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوٹنگ آئل	چاکھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

Reem Express

ذائقے کی دنیا میں خالص لبنانی کیوزین پیش کرتا ہے
یہ کھانے نہ تو چھپتے ہیں نہ ہی بہت مصالحوں کے دار، مگر کھائے جائیں گے

شاہین ملک

پاکستانی میں کھانوں کی ثقافت میں خاصی جدت آ رہی ہے۔ ایک وقت تھا جب چائینرز نے ٹورنٹس ہی عوام و خواص میں مقبول تھے۔ خوابین انہیں پکاتا کیکھ رہی تھیں اور یہ کم و بیش ہر طبقے میں پسند کے جاتے تھے۔ گوکہ اب بھی یہ غیر مقبول نہیں، لیکن اب بحیرہ عرب، بحیرہ اسود اور اوقیانوس کے علاوہ کانٹی نینٹل اور اطالوی کھانے بھی میزوں کا حصہ بننے لگے ہیں۔ کئی غیر ملکی فرینچائزر نے ٹورنٹس ہمارے بڑے شہروں میں قبول عام کی سند پانچے ہیں۔ ان میں جنک فوڈز کی فلیٹ بھی ہے اور ٹرکس کے علاوہ عربک فوڈ بھی جس ذائقہ کو تسکین دینے کے لئے ہمارے درمیان موجود ہے۔

آج میں آپ کو ایم ایکسپریس لئے چلتی ہوں۔ جن کا دعویٰ ہے کہ وہ خالص لبنانی غذاؤں سے ذائقے کی دنیا میں قدم رکھ چکے ہیں۔ لبنانی روٹی اگر نہ چھی تو بھینے یہ ذرت بے کار جائے گا چونکہ میں کیت کی پیدا کئی ہوں اور عمر کا زریں دور وہاں گزار کر آئی ہوں۔ اس لئے اپنا یہ تجربہ آپ سے شیئر کر رہی ہوں کہ اس روٹی برصغیر میں آپ کو نہیں مل سکتی مگر ظہیر نے روٹس آپ کو دو قسم کے اعلیٰ سوپ پیش کرتا ہے۔ چوائس آف کریم اور جینی ٹیل سوپ اول الذکر ہیں۔ مشرومز یا چکن شامل کرنا آپ کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ صرف 150 روپے میں ہیالہ پھر یہ سوپ اگر پھلے لگیں تو لبنانی اور مقامی سائز سے انہیں کسی قدر بڑھا دیا جاسکتا ہے۔

Reem کے مینو کارڈ میں 5 اقسام کی سلادوں کا ذکر ہے۔ جس میں آلو، نمائز، زیتون اور لیمن ڈریٹنگ کے ساتھ پوٹو میلز موجود ہے۔ جس کے پلٹیر کی قیمت صرف 100 روپے ہے۔ یہ غذائیت بخش سلاد آپ کو شہر میں کبھی اور نہیں ملے گی۔ Tabbouleh میں پارسلے، پودینہ نمائز، زیتون اور سالمہ اندم کے تراشوں کے ساتھ پیش کی جانے والی سلاد ہے۔ اس رنگارنگ سلاد کی قیمت 175 روپے ہے۔ کبھی صرف لبنانی سلاد ہی سے پیٹ بھر کے دیکھئے، آپ مدقوں اپنے ذہن سے اس کا ذائقہ جوت کر پائیں گے۔

فروش اس خاص سلاد میں ہمیں کئی مومی ہیزوں کا گلڈست ملتا ہے۔ مثلاً کھیر، نمائز، سلاد کے پتے، شملہ مرچ، ہی بیاز، سرخ پیاز، سرخ دلی، لیمن کے عرق اور

وٹیکھیل سوپ



کباب حلابی

زیتون کے تیل کی ڈریٹنگ کے ہمراہ خست روٹی بھی پیش کی جاتی ہے۔ لبن عربی زبان میں دہی کو کہتے ہیں اور عرب ممالک میں ہر کھانے کے ہمراہ دہی کھیر سے اور پودینے کی سلاد لازماً کھائی جاتی ہے۔ لبنانی بچے فاسٹ فوڈ کے شائقین نہیں ہیں، لیکن یہ سلاد وہ اسکولوں میں بھی ساتھ لے جاتا پسند کرتے ہیں اور گھر میں بھی ہلکی بیوک میں شوق سے کھاتے ہیں۔ گرلڈ کھانے لبنان کی خاص روایت ہیں۔ لبنانی کبابوں کے لئے کیوسٹ کی شکل میں کٹا ہوا گوشت خاص مصالحوں اور جزی بوٹیوں کے ساتھ میرینٹ کیا جاتا ہے۔ چائیس صرف ہمارے ہی دیکھ کھانے کی خاص الخاص ڈش نہیں لبنانی بھی بکرے کی چائیس کو اپنی مخصوص چشموں کے ساتھ میرینٹ کر کے بناتے ہیں جس میں سرخ مرچ کا شائبہ بھی ہوتا۔ لبنانی کا فقا اب فیوژن ذائقے میں مقامی پاکستانی ماریٹ کے بہتر برینڈ نے بھی متعارف کرایا ہے، لیکن جب میں نے Reem کا کا فقا کھایا تو اس کا ذائقہ قدرے مختلف پایا۔ یقیناً لبنانی شیف نے اسے خالص اور اپنے طریقے سے مصالحوں میں بسایا تھا۔ کسی بھی خطے کی اپنی مہک اور ذائقے میں کامیابی کا یہی راز ہوتا ہے، ورنہ کتابوں میں کون سی ریسیپی شائع نہیں ہوتی۔ اور پکانے والی کی ریاضت اور غلطی کا اثر کا بھی شامل ہو جائے تو کھانا ناکاہوں کو بھلا لگنے کے ساتھ ساتھ ذائقہ بھی محسوس کر دیتا ہے۔ شیش تادک بکرے کے گوشت کو بوٹیوں کی شکل میں گرلڈ کر کے پیش کیا جاتا ہے۔ ہمارے معزز قارئین ڈالڈا کادمی سترخوان میں بھی اس خاص عرب کی ڈش کی ترکیب پڑھ چکے ہیں۔ Reem میں یہ ڈش ہمیں 400 روپے میں تھوڑی سی پیش قیمت معلوم ہوئی۔ شوقا ف اس ڈش کا نام بھی بچپن کی یادوں سے جڑا تھا جو لیمنوں کے جوس، اولہن اور ک کی پیسٹ میں میرینٹ کر کے گرلڈ کئے جاتے ہیں۔ یہ ڈش مرغی کے سینے کے گوشت سے تیار کی جاتی ہے۔ اسی شکل میں لطف بھی دیتی ہے۔ اس میں کونے کی بھاپ مزادو بالا کر دیتی ہے اور یہ زیتون کے تیل کے چھو قطرہوں سے زیادہ بہتر ذائقہ دیتی ہے۔ آ زما کر دیکھئے اور ساڑھے چار سو روپے میں غذائیت بخش ڈش دستیاب ہو رہی ہو تو یہ ہرگز نقصان کا سودا نہیں۔ سینڈویچز کی رینج میں فاضل سینڈویج، الریم بگر اور شاووا موجود ہیں۔ یہاں کا شاووا کلفٹن کراچی کی اور چیموں کی نسبت چھپا اور بھلا نہیں ہے کیونکہ عرب ممالک میں کھانے کھانا کھائیں جاتا۔ ہم پاکستانی زبان کے مٹھا روں کے دیوانے ہوتے ہیں۔ کھانا ختم کریں اور بیٹھا نہ کھائیں یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ نچلا یا اور آرم علی ایسی ڈشز ہیں جنہیں آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ اول الذکر مٹھا میں نرم ملائم سی پڈنگ برکیلے اور شہد کی ٹاپنگ ہوتی ہے اور ڈش کے وسطی حصے میں بادام اور پستے کئی ہوئی شکل میں پیش کئے جاتے۔ دیکھا آپ نے کم مرچ مصالحوں کی ڈشز کے بعد دودھ اور پھلوں سے تیار ڈش میں میووں کی بہار ایک ملک صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانوں کا منظر پیش کر چکی ہے۔ اسی طرح آرم علی میں بھی ڈبل روٹی کی پڈنگ پر ناریل، بادام اور پستے کی



فروش



شیش تادک



لبنانی کافتا

ٹاپنگ ذائقہ بڑھا دیتی ہے۔ عرب امارات کا یہ فرینچائزر ریسٹورنٹ ریم ایکسپریس ڈالڈا مال (طارق روڈ) اور ڈالڈا سٹی (کلفٹن) میں ہے۔ شملہ بہت زیادہ ڈش والی جگہ نہیں ہے، لیکن انتظامیہ مطمئن ہے کہ وہ دھیرے دھیرے اپنے صارفین کی تعداد بڑھا رہی ہے اور صحت کے معیار پر غیر معیاری غذا پیش کر کے کوئی تجارتی کامیابی کا ہدف فوری طور پر حاصل نہیں کر رہی۔ دلوں میں جگہ بنانے کا فن، جن ریسٹورنٹس کو بخوبی آتا ہے۔ ریم بھی ان میں شامل ہے اور یہی بہت ہے۔

دودھ مکمل غذا ہے ماں کے دودھ کا نعم البدل ممکن ہی نہیں

حسن آراء

اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں کا جنت کی نعمتوں میں ذکر کیا ہے ان میں کچھ ایسی ہیں جن سے ملتی جلتی دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ جنت میں دودھ اور شہد کی نہروں کا وعدہ کیا گیا ہے۔ شہد کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ وہ ایک بہترین غذا اور مکمل دوا ہے۔ اسی طرح دودھ کو بھی مکمل غذا اور مفید دوا کہا جاسکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں۔ شیر مادر میں تقریباً 88.2 فیصد پانی، چکنائی 3.4 فیصد، لحمیات 1.7 فیصد، مٹھاس 6.4 فیصد موجود ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے کی زندگی اور صحت کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے۔

نہیں پلاتیں، ان میں چھاتی کے کینسر کی شرح نسبتاً زیادہ ہے۔ گزشتہ دنوں سندھ اسمبلی نے 'سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن' بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیر مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل 'مساوی' قرار نہیں دے سکے گا اور نہ ہی مشتہر کر سکے گا۔ قانون کی خلاف ورزی پر دو سال قید اور 50 ہزار سے 5 لاکھ روپے تک کے جرمانے کی سزا یا دونوں سزا میں بیک وقت دی جاسکتی ہیں۔ پاکستان نے عالمی ادارہ برائے صحت کے کوڈ آف مارکیٹنگ آف بریسٹ ملک سٹینڈٹ پر دستخط کئے بلکہ دفاعی سطح پر بھی 'پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن' آرڈیننس 2002ء پاس ہوا، مگر صوبائی سطح پر اختیارات میں کمی کے باعث عمل درآمد نہ ہو سکا۔ یہ بل HELP کی کوششوں سے پاس ہو سکا۔ مذکورہ این جی او اٹھان اور بچوں کی فلاح و بہبود کی سماجی خدمات مہیا کرتی ہے۔ قانون کے مطابق صوبہ سندھ میں ایسی مصنوعات کی تیاری، فروخت، تشہیر اور تقسیم پر پابندی ہوگی جو کوڈ آف ہائی جیک پریکٹس نوڈر فار نیوٹریشن اینڈ چائلڈ کے سفارش کردہ معیار کے مطابق نہ ہو۔ قانون سازی اپنی جگہ، مگر بچوں کے لئے ماں کے دودھ کی اہمیت اظہر من الشمس ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

طور پر اسے ماں کے دودھ کا نعم البدل بنایا جاسکے، مگر یہ ممکن نہیں کیونکہ ان میں وٹامن اور نمکیات کا تناسب درست نہیں ہوگا۔ جن سے ماں کے دودھ کے دیگر فوائد میسر نہیں آسکیں گے۔ عالمی ادارہ صحت یونیسف نے دنیا بھر کے ممالک میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی تلقین کے لئے ایک خصوصی پروگرام ترتیب دیا۔ جس سے یہ بتا چلایا گیا کہ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں

سندھ اسمبلی نے 'سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن' بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیر مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل 'مساوی' قرار نہیں دے سکے گا

ان کے مقابلے میں بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات تین گنا زیادہ ہے۔ بچے کی اپنی صحت سے قطع نظر دودھ پلانے والی ماؤں کے یہاں بچوں کی پیدائش کے درمیان قدرتی وقفہ پیدا ہوتا ہے جو مورخوں میں بچوں کو دودھ

اسلام ماں کے دودھ کو بچوں کا دسترخوان کہتا ہے اور قرآن مجید میں بچے کی مدت رضاعت دو سال مقرر کی گئی ہے۔ بچے کی ولادت کے بعد ماں کے دودھ میں قدرتی طور پر چکنائی کی مقدار معتدل اور مٹھاس مناسب ہوتی ہے۔ اللہ کریم بچے کے لئے اس کی لذت میں اضافہ فرمادیتے ہیں۔ نونہال کی ماں کے دودھ میں پہلے تین دن ایسی کیسیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جن سے یہ دودھ بچے کو چلاب دے کر اس کے پیٹ میں موجود غلاظت کو نکال دیتا ہے اور نظام انہضام کو بہتر کرتا ہے۔ پرانے وقتوں میں خاندان کی بزرگ خواتین یہ دودھ ضائع کر دیا کرتی تھیں، مگر آج سائنس بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد کا دودھ بچے کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جن سے آغاز ہی سے نونہال میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ شیر مادر میں قدرت نے ایسے اجزاء رکھے ہیں جو بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ایام طفولیت میں تھے تو والدہ کے دودھ کی کمی کے باعث رضاعت کا فریضہ دائمی حلیمہ سعدیہ سے انجام دیا جبکہ ان کے گھر میں گائیں، بکریاں اور اونٹ موجود تھے، لیکن ایک نوزائیدہ بچے کو غیر فطری دودھ پلانے کا خیال تک نہ آیا۔ گائے کے دودھ کو ماں کے دودھ کے برابر لانے کے لئے یورپ کے ڈاکٹرز اس میں پانی کے ساتھ تھوڑی سی مٹھاس بھی شامل کرتے ہیں تاکہ کیسیاوی

ڈے کیئر سینٹرز... یہ سائباں ہمارے

ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کی نگہداشت کے ذمہ دار ادارے

زنگین



عالمی ادارہ برائے صحت کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں خواتین کی آبادی کا پانچواں حصہ اس وقت مردوں کے شانہ بہ شانہ کام کر رہا ہے۔ ان ملازمت پیشہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لئے نجی سطح پر شہر میں قائم ڈے کیئر سینٹر کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ جہاں بچوں کی دیکھ بھال کے ساتھ ان کی تعلیم و تربیت بھی مناسب انداز میں کی جاتی ہے۔ نجی طور پر قائم ڈے کیئر سینٹرز کی ماہانہ فیسیں پانچ ہزار روپے سے لے کر آٹھ ہزار روپے ماہانہ تک ہیں۔ اس سلسلے میں ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ مالی حالات کو بہتر کرنے کیلئے انہیں اپنے شوہروں کے ساتھ شانہ بہ شانہ کام کرنا پڑ رہا ہے جس کے باعث وہ اپنے بچوں کو ڈے کیئر سینٹر میں چھوڑنے پر مجبور ہیں۔ تاہم پرائیوٹ ڈے کیئر سینٹرز کی اتنی بھاری فیسوں کی ادائیگی بھی ان کیلئے بعض اوقات پریشان کن مرحلہ بن جاتی ہے۔

کراچی میں اس وقت پچاس سے زائد نجی ڈے کیئر سینٹر قائم کر رہے ہیں لیکن یہ یورپی ممالک کی طرح مقبولیت حاصل کرنے میں ناکام رہے ہیں کیونکہ پاکستان میں آبا رکھنے کا رجحان زیادہ ہے۔

کچھ خواتین مردوں کی طرح اپنے معاشی حالات میں بہتری لانے کیلئے گھر میں ڈے کیئر سینٹر قائم کر کے ترقی کے پے کو آگے کی جانب لے جا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ ڈے کیئر سینٹر ملازمت کرنے والی عورتوں کیلئے بہتر ہے تاہم ڈے کیئر سینٹر دور دراز اور شہر کے پوش علاقوں میں واقع ہونے کے سبب صبح سویرے بچوں کو چھوڑنے اور واپسی پر انہیں لینے جانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اضافی اخراجات کے ساتھ ساتھ اضافی پریشانیوں پریشانیاں بھی جنم لینے لگتی ہیں۔ پوش علاقوں میں واقع کچھ سینٹرز میں بچوں کیلئے پک اینڈ

کراچی میں ڈے کیئر سینٹر کا آغاز کیا گیا جس کا افتتاح اس وقت کی فیسر ویمینز افیئرز نے کیا تھا اور ملازمت پیشہ خواتین کے مسائل کو سمجھتے ہوئے کم سے کم فیسیں مقرر کی گئیں یعنی دو ہزار روپے ماہانہ فیس مقرر کی گئی۔ حکومتی سطح پر قائم اس پہلے اور آخری تاحال ڈے کیئر سینٹر میں تیس بچوں کو رکھنے کی گنجائش ہے۔ اس سلسلے میں ویمینز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کا کہنا ہے کہ پاکستان میں ملازمت پیشہ خواتین کو گھر سے باہر نکلنے ہی متعدد مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک شادی شدہ خاتون جب ملازمت کیلئے گھر سے نکلتی ہے تو آفس سے گھر تک واپسی کے دوران وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے فکرمند رہتی ہیں۔ پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار ملازمت پیشہ عورت کے حوالے سے اقدامات کا آغاز کیا گیا اور شادی شدہ ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کیلئے کراچی میں ویمینز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ایک قدم آگے جاتے ہوئے اس سینٹر کی بنیاد رکھی گئی۔ اگرچہ دنیا ترقی کی منزلیں تیزی سے طے کرتے ہوئے بہت آگے نکل چکی ہے مگر قیام پاکستان کے بائیس سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے۔

ڈراپ کا سلسلہ موجود ہے لیکن بھاری فیسوں کی ادائیگی کے بعد ٹرانسپورٹ کے مد میں دو سے تین ہزار روپے ماہانہ کی ادائیگی ممکن نہیں اس لئے ملازمت پیشہ مائیں پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے اپنے بچوں کو خود ہی لانے لے جانے کا کام

قیام پاکستان کے بائیس سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے

بھی کرتی ہیں۔ پاکستان کے سابق صدر جنرل (ر) پرویز مشرف کے دور حکومت میں خواتین کیلئے مختلف پرائیکٹس بنائے گئے جن میں شاہراہ فیصل



دفتر ضرور جائیے

مگر 9 غلطیاں کبھی نہ کیجئے

بازوق کھلانے کا فن سیکھئے

دفتری ماحول بے حد مختلف انداز کے میک اپ کا متقاضی ہوتا ہے اور یہ یوں ہوتا ہے کہ آپ سرگماز مند پھاڑ دفتر جائیں، مگر ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ نوجوان کارکن خواتین نہایت شوخ رنگوں کے لباس اور دفتر یا پارٹی میک اپ کر کے دفتر جانا پسند کرتی ہیں۔ اپنی شخصیت کی گمبہداشت اور بناؤ سنگھار کرنا بلاشبہ ہر خاتون کا حق ہے اور اچھا لگانا دراصل اپنے اندر اعتماد کی روشنی کو اجاگر کرنے کے مترادف ہے تاکہ تمام دن صلاحیتوں کے بہتر استعمال کے مواقع ضائع نہ ہو سکیں۔ طبیعت اور مزاج پر پزیرمردگی اور افسردگی طاری نہ ہو اور دن بھر خوشگوار احساس دامن گیر رہے۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں۔ دیکھئے تو کارکن خواتین کہاں غلطیاں کر رہی ہیں اور انہیں اپنا طرز اسلوب کس حد تک بدلنا چاہئے۔

1- اگر آپ کو لمبے ناخن رکھنے کا شوق ہے

آپ ناخن ضرور دیکھائیے، لیکن ان دنوں میں جب وہنی ناخن ہر جگہ پھیلتی جا رہی ہے، منفقہ ہونے جارہی ہے اس کے بعد لوگ ہی جہاں دوسرے کام کریں وہیں ان ناخنوں کو تراش لیتے۔ اگر آپ دفتری کام کا جگہ کے لئے گھر سے نکلتی ہیں، وہنی پبلک ٹرانسپورٹ سٹی ہیں یا اپنی گاڑی خود چاڑھا کر دفتر جاتی ہیں تب بھی آپ کو لمبے ناخن رکھنے کی رعایت نہیں ملتی چاہئے۔ دفتر کی معمولات میں لیپ، آپ استعمال کرنے یا ٹائٹل کرتے ہوئے ہاتھوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ پورا ٹیچا آپ کی ٹیل پر مل بھی استعمال کرتی ہیں تو دفتر کے لئے شوخ رنگ کا انتخاب نہ کیجئے، مردہ ہی ٹیل پائش کا دوسرا پتھر اوتار ہی لگائے۔ دفتری کام کا جگہ کرتے وقت ناخن نوٹ بھی سکتے ہیں اور رزگٹ سے ٹیل پائش جگہ سے کھینچ لیتے ہیں۔ اپنی منت سے وہ یا تین کوٹ apply کے تو وہ انسان نکلیں گی، وقت اور سرمایہ دونوں کا نقصان!

2- کبھی اپنے ڈیک پر بیٹھے بیٹھے میک اپ درست نہ کریں

عام طور پر خواتین سمجھتی ہیں کہ جگہ سے بعد کام کرنا اپنے ڈیک پر آ کر مصروف ہو چکا ہے لہذا اس اطمینان کے بعد وہ اپنا میک اپ کرنے یا پورا کرنا تو بھانے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ پیشہ مار نہ بنیادوں پر کوئی خوشگوار یا صحت مند سرسری نہیں۔ دفاتر میں لیڈر یا واٹس رومز موجود ہوتے ہیں، خواتین کو اپنی ماحول پر نظر رکھنے کے لئے ایسی تمام ذاتی سرگرمیاں وہیں تک محدود رکھنی چاہئیں۔

3- دہنوں والا میک اپ کر کے دفتر نہ جائیں

آپ غلطی کریں گی اگر دہنوں والا میک اپ کر کے دفتر جاتے ہیں یا قطعی سادگی سے صرف منہ ہاتھ دھو کر چلی گئیں تو جسکتا ہے آپ خاص یا ہلکا اور ہینے زین صاحبیوں کی مالک ہوں، لیکن خواتین کو منسلک، پیکرنگ کی اپنا سنگ یا دہنوں کی فاؤنڈیشن اور فیس یا ڈور کا استعمال بہر حال کرنا چاہئے۔ قطعی منہ ہاتھ دھو کر دہنوں کو زہر نہ ساز نہیں سمجھا جاتا۔ کارپوریت کچھ میں ہلکا میک اپ لازم قرار دیا جاتا ہے اور HR کے شعبے کے سربراہان چاہتے ہیں کہ جو خواتین کچھ سے میک اپ کر کے نہ آئیں انہیں میک اپ پانچ ہوا کرنا، کوشش ریمز میں تیار کے لئے وقت دینا مناسب عمل ہے۔

4- مسکارا ایک کوٹ سے زیادہ نہ لگائیں

مسکارا ضرور لگائیں، مگر ایک کوٹ سے زیادہ apply نہ کریں۔ ایک layer کے بعد دوسری اور تیسری لگانے سے پگھلیں گے۔ حد درجہ ایسا ہوتی ہیں اور دن بھر تے



یہی وقت میں نہ لگائے۔ یہ میک اپ کا سادہ و سادہ اصول ہے کہ کبھی کبھی میک اپ دفتر کے لئے مردوں نہیں اور نہ ہی گھر کے میک اپ اپنا آپ کو ساتھیوں میں زیادہ براہ اعتماد ظاہر کر سکتی ہے پھر انہیں لگانے کا کیا فائدہ؟

8- لپ اسٹک لگاتے وقت ہونٹوں کے فطری خطوط کا خیال رکھیں

کہیں آپ اسٹک آپ کے دانتوں پر تو نہیں لگ گئی۔ بسا اوقات ایسا ہوتا ہے۔ اس لئے لگاتے وقت خیال رکھیں کہ آپ کی لپ اسٹک نہ تو ہونٹوں کے قدرتی خطوط سے باہر نکلے نہ ہی پھیلی ہوئی نظر آئے اور ہونٹوں پر نیساں مقدار میں لگی ہو، لیکن دانتوں کو بھی خراب نہ کر رہی ہو۔

9- خوشبو یا استعمال کم سے کم کیا جائے

بہت زیادہ خوشبو یا استعمال خاص کر خواتین کو بد ذوق ظاہر کرتا ہے۔ یہ آپ کے دفتری ساتھیوں کے لئے کوئی خوش کن صورت حال نہیں ہوتی۔ اسی طرح خیال رہے کہ ہر روز نہا کر گھرتے ٹھنڈے۔ ہوسات بھی بدل کے پہننے ہیں۔ ہوسات بھی بدل گئی ہو ایک دن کے استعمال کے بعد اس میں ہونٹوں کی خصوصیات بہت زیادہ بدلتی جاتی ہے جو خود کو بھی محسوس ہوتی ہے اور ٹھنڈے کے قریب پہننے والے کھانسی کارکن کو بھی نا اوار کر رہے۔

کامیاب میں پہنوں پر ہی ٹپس کا اہتمام بھی رہتا ہے۔ خیال رہے کہ رات کو آئی میک اپ اتار کر اور صبح نہ لگائے، چونکہ رات کے دہنوں میں آکسیجن رگڑیں تو یہ اپنی انہی گھٹوں میں داخل ہو سکتے ہیں۔

5- آپ دفتر آئی ٹیڈ ونگا کر بھی جاسکتی ہیں

آپ دفتر میں آئی ٹیڈ ونگا کر جاسکتی ہیں۔ اس میں کوئی برائی نہیں، لیکن اس کا شہد ہا ہوا ہوا، چہلے وان عمل میں ہرگز نہ ہو۔ تاہناک اور چھتے ذرات پر مشتمل ظہور ذرات کی تقریبات کے لئے مناسب ہوتے ہیں۔ ان کو کسی تقریب میں بھی لگانے سے گریز کرنا چاہئے۔

6- آئی لائٹرز زیادہ heavy نہ لگائیں

آئی لائٹرز میں نہ لگائیں، بہت heavy نہیں۔ خاص کر کارکنوں اور افسران کی دفتری ماحول میں (سینکڑوں) میں قریب بیٹھنے والوں کو بہت گہری کالی آئی لائٹرز بہت بھاری محسوس ہوتے ہیں۔ وہ سے یہ چھ یا سات گھنٹوں تک خراب نہ ہو سکتے ہیں ہوتا۔ مگر یہ اس کی تیسری ہی جگہ تو زیادہ پرکشش معلوم ہوتی ہے۔

7- بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹک نہ لگائیں

بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹک اور گہرے رنگ کی لپ لائٹرز ایک

گرمیوں میں چوٹیاں کیسے گوندھی جائیں

ہیئر اسٹائلسٹ طارق امین بتاتے ہیں

اس موسم میں 'پونی ٹیل' ہی مقبول اسٹائل رہے گا

گرمی کی شدت میں جو نمی اضافہ ہوگا آپ کو ہر دوسری لڑکی پونی ٹیل یا ہینر کچر کی مدد سے سارے بال گردن سے اٹھا کر پینے نظر آئے گی اور وہ کیوں نہ کرے ایسا، پینے اور گرمی کے احساس سے جان تو اسی طرح چمڑائے ہی بات بنے گی۔ بالوں کو کھول کر سنوارنا تورات کی تقریبات کے لئے مخصوص ہو کر رہ جائے گا۔ جہاں اُمید ہو کہ اسے ہی بھی ہوگا۔ یوں گرمی کی کوفت سے نجات مل سکتی ہے، لیکن ٹھہریے گرمی کے اس موسم کو اکتاہٹ بھرا کیوں بنایا جائے۔ کیوں نہ بالوں کو تراشنے یا لمبے بالوں کو مخصوص زاویوں سے آراستہ کر کے خود اپنی شخصیت کو نئے پہلو سے متعارف کرایا جائے۔ اسٹائلسٹ اور خوبصورت نظر آنا آپ کا فطری حق ہے، لیکن اسے اپنی انفرادیت پسند شخصیت کا جو ہر کب بنائیں گی۔ خواہ آپ کی عمر کچھ بھی ہو جو اسٹائل ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں ان میں سے کوئی ایک نہ ایک تو آپ پر خوب چلے گا۔ تھوڑی پریکٹس کیجئے ورنہ اپنی اسٹائلسٹ سے کہئے کہ ایک بار ایسے بال سنوار کر دکھا دے کہ آئندہ آپ کم دیکھیں اتنی ہی مہارت سے اپنا اسٹائل خود آرا لیں گی۔

ballerina esque بنی بھی جلاتا ہے۔ پونی ٹیل سے پونی ہار کر انہیں لپیٹ دیا جاتا ہے۔ پونی ٹیل کے وٹھی ٹکٹ میں ۳۰ اینچ کا تھین کر لیا جاتا ہے۔ نیت کے تیار شدہ ہین ڈور میاں میں ڈھراں لٹرن میں لٹا دی جاتی ہیں تاکہ ہین محفوظ رہے۔

Braided Crown

اس اسٹائل میں آپ کو فرنج چوٹیاں بنانی ہیں۔ کانوں کی پشت سے بال پینے اور اچھ کے برابر قاصلے سے اور بنا ڈالنے مہارت سے چوٹیاں بنانے چاہئیں کہ ایک دوسرے کے مقابل اور متضاد مزہ ہے۔ پنی آپ کو کھینچنے پھیلنے والی ان طرح کھلے بنے ہیں۔ شام کی تقریبات کے لئے نہایت عمدہ اسٹائل ہے۔

پونی ٹیل فرنج چوٹی کے ساتھ

یہ انداز نہایت خوبصورت، آسان اور دلکش ہے۔ دونوں کانوں کے اطراف سے چوٹیوں کے لئے تھوڑے تھوڑے بال پینے اور کھینچنے پھیلنے سے ہونے والے بال ہوں تو زیادہ بہتر چوٹیاں بنیں گی، کیونکہ یہ بال بہتر از سرور ہوتے ہیں۔ چوٹیوں کو تھوڑے دہی گئی حالت میں بنانے اور ایک دہی پونی سے لگا دینا ہے۔ ریزیز اور پینوں کی مدد سے یا لاسک کی مدد سے سبب پینا ہے۔

دن بھر کے کام کاج میں یہ پونی ٹیل گرمی کا احساس تک نہ لائے گی اور آپ نظر آئیں گی بے حد منفرد!



The Sock Bun

اس اسٹائل میں آپ دیکھ رہی ہیں کہ ہاتھ اور گردن کی پشت پر بال موجود ہیں بلکہ انہیں قدرے اونچائی پر لے جا کر ایک ہین سا بنا دیا گیا ہے۔ یہ



دھنک رنگ ہم سفر ہوئے

کشیدہ کاری سے مڑھ ہینڈ بیگز

رنگارنگ دیدہ زیب ہینڈ بیگز اور پرس خواتین کی آرائش و زیبائش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان پر کی گئی کشیدہ کاری انہیں دلکش اور جاذب نظر بناتی ہیں۔ انواع و اقسام کے ہینڈ بیگز جن پر بیچ و رک، ریشمی دھاگوں سے کی گئی کشیدہ کاری، جڑے ہوئے نکلینے اور شیشے ان کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں۔ سندھی، بلوچی، کشمیری ٹانگے سے مزین یہ پرس نہ صرف علاقائی اور ثقافتی رنگ نمایاں کرتے ہیں بلکہ وطن میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دینے میں بھی مددگار ہیں۔ مقامی صنعت کاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے ضروری ہے کہ ملک میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دیا جائے۔ بازار میں دستیاب مغربی ممالک کی یہ نسبت یہ پرس ارزاں قیمت پر دستیاب ہیں۔ جیکے پھلکے لباس کے ساتھ ویسی ساخت کے یہ پرس آپ کی شخصیت کی دلکشی میں اضافے کا موجب بنیں گے۔



تھیلیسیمیہ... ایک موروثی مرض

جسے خاندان میں شادی نہ کر کے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے



اسلوب زندگی کی اصلاح کر لیں

ایسا مریض آئرن ڈی پلیٹ ہرگز نہ لے یعنی کوئی ایسی دوا جس میں آئرن کی مقدار بھی ہو، استعمال نہ کی جائے اور توازن غذائی جالی ضروری ہوتی ہے۔ اس مرض کا حتیٰ حاجت STEM CELL TRANSPLANTATION یعنی موافق رشتے دار کی ہڈی کے گوڈے کو مریض کے ہڈی کے گوڈے کی جگہ عطا کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں پہلے سے موجود گوڈے کو ختم کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں خطرات ہی خطرات موجود ہیں اور زندگی خطرے میں ہوتی ہے۔ اس کا واحد سدباب شادی سے قبل جوڑے کو تھیلیسیمیہ ٹیسٹ کر دینا چاہئے۔ اگر ان دونوں کو ابتدائی درجے کا مرض بھی ہو تو شادی نہیں کرنی چاہئے، کیونکہ یہ معمولی نوعیت کا مرض بھی بچے میں منتقل ہو کر اس کی زندگی خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ اگر کسی ایک فرد کو یہ مرض ہو تب بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اب جدید سائنس تو یہاں تک مشورہ دیتی ہے کہ ماں بننے کی خوشخبری پاتی ہی اگر معائنے سے پتا چل جائے کہ تھیلیسیمیہ ہو چکا ہے تو اسکا اصل کر دینا چاہئے اور یہ علم یا تو پہلے ماہ یا پھر 16 ویں ہفتے میں ایک سادہ سے خون کے ٹیسٹ سے ہو جاتا ہے۔ لیکن کاش ہماری قوم رشتے تار طے کر کے دقت بجائے جذبات کے سانسے حقائق پر توجہ دیا سکھے۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ شناختی کارڈ پر اس مرض کی نشاندہی ہوتا کہ اگر کسی حادثاتی اتفاق میں مریض گھر والوں سے دور ہوا تو ابتدائی طبی امداد میں احتیاط سے دوائیں دی جائیں۔ شادی سے قبل اتفاق خواں ہونے والے شوہر اور زوجہ کے رشتے داروں سے میڈیکل شوٹنگ طلب کریں۔ یہ صدقہ نامہ ظاہر کر کے کہ دونوں کو کوئی مہلک مرض نہیں ہے۔ کئی مشرقی ایشیائی ملکوں میں اس مرض میں مبتلا والدین کو استمرار حمل کے لئے ٹیسٹ ٹیوب بی بی کے پروٹیس سے گزار کر جانچ کر دیا جاتا ہے۔ اگر کوئی نقص نہ ہو تو بیوی میں منتقل کیا جاتا ہے تاکہ آئندہ نسل جو معدوم نہیں ہے اور مرض سے لاطم بھی، اپنی زندگی کے کسی اندوہناک خطرے سے محفوظ رہ سکے۔ محبت کیجئے آئے والی نسل سے جو غلط فیصلوں کی حلیب اٹھائے آپ ہی کو دکھی کر سکتی ہے۔ اپنے جگر گوشوں کو زندگی کی رونقوں اور صحت سے محروم نہ کیجئے۔ صرف ایک غیر جذباتی فیصلہ پورے کنبے کو محفوظ زندگی عطا کر سکتا ہے کہ آج سے کزن میر ججو بند۔

• تعلق بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون عیب لرا مانا کر مر ہو جاتا ہے۔ اگر بڑی تلی کو نکالنا پڑے تو زندگی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا بچے کی نشوونما کر جاتی ہے اور زمانہ بلوغت کے آنے میں تاخیر ہے۔

• دل کے امراض بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

• hydrops fetalis اس عارضے میں یا تو Still birth ہوتی ہے یا نوزاد ولادت کے فوراً بعد انتقال کر جاتا ہے۔

اپنے بچوں کی صحت کی کیجئے فکر

اگر کسی بچے میں درج بالا تکلیف اور علامتیں محسوس ہوں تو کسی ایسے جانکد اسپیشلسٹ سے رابطہ کیجئے۔ آپ کے فمیلی ڈاکٹر کو پتا ہونا چاہئے کہ والدین کو تھیلیسیمیہ یا ہے تو کس درجے پر؟

ہمارے ہاں طبی مشورے ذہانت سے نہیں لے جاتے۔ اکثر خواتین ڈاکٹروں کے سامنے خاموشی سے بیٹھی ہوتی ہیں۔ خاندانی مرض، ہمہ تکلیف، آپس میں شادیوں کا ذکر اور غذائی عادات کے بارے میں ڈاکٹر ڈسکوسٹ مہیا نہیں کرتیں۔ آپ کے سامنے بیٹا جا آتا ڈاکٹر ضرور بیٹا ہے۔ کوئی نوجوی یا جاؤ کر نہیں بیٹھا جو جوشی کے اوراق پلٹ کر آپ کے بچے کی تشخیص کر لگا۔ اگر آپ کو بات کرنا مشکل معلوم ہو تو کیس سسٹری لکھ کر لے جایا کریں تاکہ ڈاکٹر مکمل معلومات کے بعد مرض کی تشخیص کرے اور علاج کے لئے معاون ثابت ہو۔ تھیلیسیمیہ میں خون میں فولاد کی کثرت کے باعث بڑی تلی کو سرجری کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے اور اس کے بعد مریض کو آئیٹیکشن سے بچاؤ کے لئے بہت حد تک محتاط زندگی گزارنی لازمی ہوتی ہے۔ اپنی حفاظت کے لئے اسے بار بار ہاتھ دھونے پڑتے ہیں۔ بیازنچاں یا بڑوں سے میل ملاقات پر پابندی عائد کر دی جاتی ہے۔ خاص کر نمونیا اور جگر کی خرابی کے سدباب کے لئے وہ کمین کی ضرورت پڑتی ہے۔

علاج باغذا کیسے ممکن ہے

ادویات اور عطیہ خون کے ساتھ ساتھ صحت افزا غذا کا لینا اشد ضروری ہے۔ تمام سبزیاں، پھل، گوشت (سفید اور سرخ دونوں) سبز فروسی (نارنگی، مانا، گھنجرہ) ضرور کھائیں۔ اگر ڈاکٹر تجویز کریں تو فولک ایسڈ کی اضافی خوراک ضروری ہے۔ کیلشیم اور وٹامن D جو پ سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس کے لئے انسانی یا مختلف غذا نہیں لینی چاہئے۔

تھیلیسیمیہ خون کے ایسے عارضے کا نام ہے جو ورثے میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ اول تو خاصی خفیف ہے جس کا علم اتفاقاً اس وقت ہوتا ہے جب خاندان کے کسی فرد کا تشخیصی معائنہ کیا جائے، ایک جگہ یہ مرض نمایاں نہیں ہوتا۔ مگر یہ نسل در نسل چلتے اور مرض بے جوخط ہاگ ہو سکتا ہے۔ شدید نوعیت کی قسم بعض بچوں میں پیداؤش کے وقت اور بعض میں دو برس کی عمر میں سامنے آسکتی ہے۔ عام طور پر ماں کو قصور وار ٹھہرایا جاتا ہے، حالانکہ یہ ماں اور باپ دونوں کے ذریعے بچوں میں منتقل ہوتا ہے۔ آسوسٹاک حقیقت یہ ہے کہ اس وقت پاکستان میں تقریباً 10 لاکھ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔ جن میں ہر سال 6 ہزار مریضوں کا اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ خاندان میں شادیاں کرنے سے یہ لوگ زیادہ ہوتا ہے۔ بلذات اس ریحان کی حوصلہ شکنی ہوتی چاہئے۔ یورپ میں خاندان میں شادی کرنا ممنوع قرار دیا جا چکا ہے۔ ہمارے ہاں ہوا کو نہ رہتا ملتی ہے بلقی معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہی محسوس کی جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہر صدمہ کیا جاسکتا ہے، لیکن کیا حرج ہے کہ خاندان اپنے مہروٹی بیٹی مسائل زیر بحث لائے اور ایک ٹیسٹ کرنے کے بعد شادی کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کرے اور خاندان میں بھی کزنز کے درمیان شادی کا سہل ہی نہیں اٹھنا چاہئے۔ مگر جبری تو یہ ہے کہ عورتیں ہی اس رائے کے حق میں ووٹ نہیں کرتیں۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ ہمارے گھر میں سے یہ رشتے گھر کے گھر ہی میں طے ہوتے چلے آئے ہیں۔ صرف اس وجہ سے کوئی مہلک مرض لاحق ہونے کا سوچنا بھی غلط ہے۔ اس سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے، کیونکہ میڈیکل سائنس جینوں کی ترویج اور توانائی کی کا سہ اور خاندان میں شادی کرنے کے فیصلہ منطقی حواز کے سر باندھی ہے۔ تھیلیسیمیہ کے جڑوں سے والدین سے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمیں گھوڑی کی معمول کے مطابق پیدائش میں خلل پڑتا ہے۔ نتیجتاً خون میں ہیوگلوبن کم اور سرخ ذرات خون کی برابری کی رفتار اور مریض میں خون کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ یہ جانتا بھی ضروری ہے کہ ہیوگلوبن کا ہمارے جسم میں کیا کردار ہوتا ہے۔ یہ سرخ ذرات میں ہوتی ہے۔ جس کے ذریعے آکسیجن رواں دہانی سے ہوا تمام جسم میں اس کی ترسیل ہو جاتی ہے۔ اسی پر زندگی کا دار و مدار ہے۔ اگر اس کی کمی میں ہوتا کسی شخص کو شدید نوعیت کا تھیلیسیمیہ ہوا اور اسے خون عطیہ نہ لیا جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

تکلیف اور علامات

• تھیلیسیمیہ خوراہ ابتدائی اور کتر درجے کا عارضہ ہے۔ اس میں عموماً کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

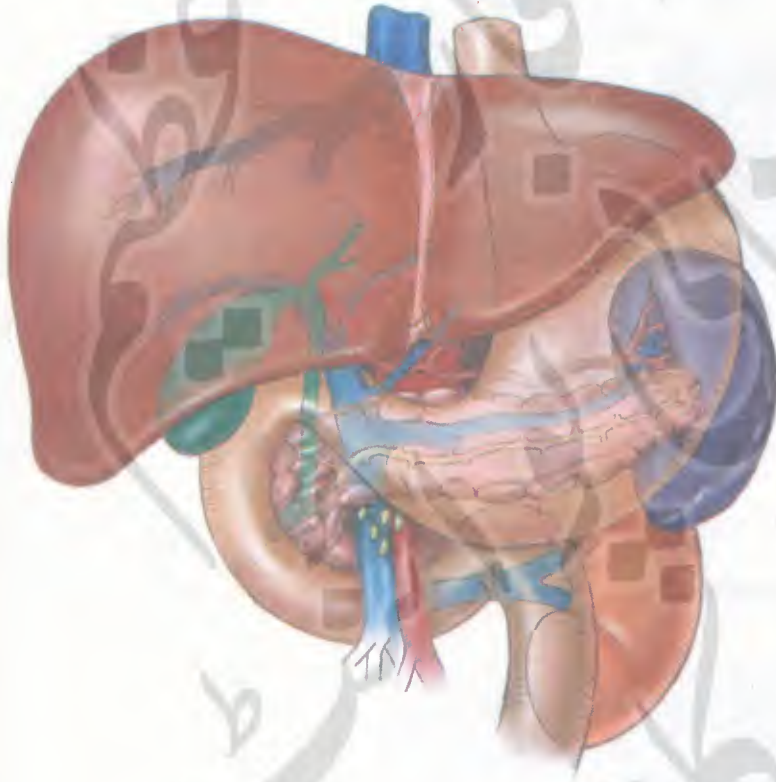
• شدید نوعیت کے عارضے کی صورت میں مسلسل متھکن، کمزوری، جسم رنگ ماند پڑنا، شدید خون کی کمی، بے چینی، یرقان، پیشاب کا رنگ خاستری تلی کا بڑھ جانا، پیٹ پھولنا، باگوں میں زخم، شوفاہ نہ ہونا، پتے پتے چتریاں، دل بڑا ہو جانا، چہرے اور کھوپڑی کی ہڈیاں نمایاں اور ان کی وبازت میں اضافہ وغیرہ علامات سامنے آتی ہیں۔

• اس مرض میں ہتلا مریض کو چیکنا عطیہ خون کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے جسم میں یہ ٹکڑے فولاد جمع ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل جگر، دیگر اعضا اور Endocrine Glands کو نقصان پہنچتا ہے۔

• ہڈیوں کا گوہا بڑھ جاتا ہے۔ سر کی ساخت بدل جاتی ہے۔

پتے کی پتھری کا کیا حل؟

پتے کا اخراج ہرگز نہیں



پتے میں پتھری کیوں اور کیسے ہوتی ہے اور کیا سرجری سے اسے نکالنا ہی واحد حل ہے؟ اس طرح کے سوالات ذہن میں اٹھتے ہیں۔ بہتر ہے کہ کسی نئی ماہر سے تعقیبات جان لی جائیں۔ جگر جسم کا اہم عضو ہے، جس میں BILE یا صفرا تیار ہوتا ہے۔ سبزی مائل پھولے رنگ کی یہ رطوبت روئی اجزاء کے بشمول اور جذب ہونے میں اہمیت رکھتی ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر پتے کی تھیلی میں جمع ہوتا ہے جبکہ کولیسٹرول، پانی اور صفراوی نمک پر مشتمل ہوتا ہے۔ صفرا کا ایک اور جزو سرخ صفرا Bilirubin ہے، جسے خون کے سرخ ذرات کا کچرا بھی کہتے ہیں۔ صفرا میں اگر کولیسٹرول اور سرخ صفرا کی مقدار بڑھ جائے یا صفراوی نمک زیادہ ہو جائے تو یہ پتھری کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور پتے کی تھیلی میں جمع ہو جاتی ہیں۔ پتھری کا حجم ریت کے معمولی ذرے سے لے کر کولف کی گیند کے برابر بھی ہو سکتا ہے۔ جبکہ 75 فیصد پتھریاں جو کہ کولیسٹرول سے بنتی ہیں ان کا رنگ زردی مائل اور 25 فیصد پتھریاں جو صفرا سے مل کر بنتی ہیں ان کا رنگ کالا ہوتا ہے۔

پتے پر درم آ جانے تو اسے طب کی زبان میں کوئی اسٹائنس کہتے ہیں۔ پتے کا درہ سیدھی پیلیوں کے نیچے سے شروع ہوتا ہے اور بتدریج اس کی ناقابل برداشت ٹیسٹیں کندھے تک پہنچنے لگتی ہیں۔ درد کی اس کیفیت میں متلی اور تھمسن ہوتی ہے اور کھانے کی خوشبو اچھی نہیں لگتی۔ ہر وقت بخار اور تھکاوٹ رہتی ہے۔ پیت پھول جاتا ہے۔ بھوک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

یرقان کیسے ہوتا ہے؟

اگر ایک رگ جو پتے کو جگر سے مالتی ہے اسے کاسن ہائل ڈکٹ کہتے ہیں۔ اس میں پتھری پھنس جائے تو یرقان ہو سکتا ہے۔ پتے کی سوزش اور پتھری کا علاج ابتدا ہی میں کرنا لینا چاہئے۔

الٹراساؤنڈ رپورٹ میں پتے کی سوزش کی تشخیص ہو جانے کی صورت میں مریض کو کیا احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں۔

- مریض کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہئے۔
- کھانے کی مقدار میں کمی کر دینی چاہئے۔
- کولیسٹرول کم کرنے والی اور یہ ڈائٹ کے مشورے سے شروع کرنی چاہئے۔

- پھل، سبزیوں، غذائی ریشہ اور ذائقہ کی مقدار میں اضافہ کرنا چاہئے۔
- وزن بڑھنے نہیں دیا جائے تو بہتر ہے۔
- جاگجگ، سائیکلنگ اور سوئمنگ کو معمول بنائیں۔

اگر پتہ رکھنا ہے درست تو کیا کھا یا جائے؟
مریض کو لیکن اور وہ ہضم غذا کھانی چاہئے۔ وہ جگ کی وال کی پھجڑی امراض جگر اور پتے کی پتھری میں مفید ہے۔

پتے کیوں نکلوا یا جائے اور آپریشن کے بعد کی پیچیدگیاں کیا ہو سکتی ہیں؟

بیشتر ڈاکٹر پتہ نکال دیتے ہیں۔ یہ سرجری وہ طرح کی ہوتی ہے یا تو پیت میں 5 سے آٹھ انچ کا سوراخ کر کے پتے کو مکمل طور پر نکال دیا جاتا ہے۔ دوسرا علاج یہ ہے کہ پتے کے مقام پر لگی داخل کرنے کے بعد اس راستے سے پتھری کو باہر نکال دیا جاتا ہے مگر پتے کے نکل جانے کے بعد صفرا براہ راست چھوٹی آنت میں آنے لگتا ہے اور اس کی زیادہ مقدار اسہال کا باعث بن سکتی ہے۔ مزید برآں خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی بڑھ سکتی ہے۔

- مرغن لکھانے ترک کر دینے چاہئیں۔
- نشاستے والی اشیاء کا بھی کم سے کم استعمال کیا جائے۔

پتھری بننے کی وجہ

اگر کوئی کولیسٹرول کم کرنے والی اور یہ زیادہ استعمال کر رہا ہو اور وقتاً فوقتاً ان کی خوراک میں کمی نہ کر پائے۔ مونا پے کے شکار افراد یا شوگر کے مریض جن کے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی سطح بڑھ جاتی ہے، ایسی خواتین جو مائع حمل اور دیات کا استعمال طویل مدت سے کر رہی ہوں ان کے صفرا میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور پتے کی حرکت میں کمی آ جاتی ہے۔

تمباکو کا استعمال کرنے والوں میں بھی جگر کی خرابی کی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔ غذائی ریشہ میں کمی اور نشاستے دار اشیاء کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو جگر متاثر ہو سکتا ہے۔

کھانا کھائیے... معدے کا امتحان نہ لیجئے

کھانے کے دوران پانی پینے سے نظام ہاضمہ بگڑتا ہے



عمل کا انتظام کر رکھا ہے۔ جیسے کوئی گاڑی سروس اسٹیشن پر پانی سے دھولی جاتی ہے، یسٹیکام ہمارا لعاب دہن کرتا ہے۔ نوالہ چھوٹے کرکھانا تہذیب کی علامت تو ہے، مگر یہ جلی نقطہ نظر سے بھی نظام ہاضمہ کو متوازن رکھ کر غذا کا جوس مہیا کرتا ہے۔ اگر ہم پھپر خنجر کے جینی چبا چکا کھانا کھا میں تو غذا کے ساتھ ہاضمہ ہوس کم نہیں ہوں گے اور جراثیم، بھرپور کھانا معدے میں نہیں جائے گا۔ کوئی غذا معدے میں 30 منٹ سے لے کر 4 گھنٹوں تک رہتی ہے۔ جب ہم بے دھڑک درمیان میں پانی بھی لیتے ہیں تو معدے کا تیزاب پتلا ہو جاتا ہے اور اس کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ معدے میں تیزاب کا ہونا کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ تو غذا کو نرم کرتا، گلاتا اور جسم کو توانائی گلوکوز پر وٹین فراہم کرتا ہے۔ جب غذا معدے سے انتڑیوں میں جاتی ہے تو جگر (Liver) سے بھی کچھ جوس غذا میں شامل ہو جاتا ہے، جو اسٹیم ہو کر غذا کو جسم کے لئے مختلف حالتوں کو

تیار کرنے میں مدد دیتے ہیں اور پانی کی تکلیف میں سخت جاتی ہے اور یہ عمل اس قدر خطرناک ہے جیسے کھانے کے بعد زہر لگایا جائے۔ ہم تو بھرا احتیاط اور معدے سے اہل کیا جا سکتا ہے، مگر ان پانی کو گھٹانے لگایا جائے گا۔ کھانا اپنی تھنکاش اور پانی اپنی جذبہ سے لے کر چھوٹی تہذیب سے لے کر کھانے سے پیلہ اپنی طرح ہاتھ دھوئے جائیں اور بعد میں بھی ایسا ہی کیا جائے۔ حتیٰ کہ فلی بھی کی جائے اور کچھ وقت کے بعد وائٹ برش کرنے جائیں۔ کھانا بھی گرم گرم نہ لھایا جائے۔ سخت کھانا سخت بناتا ہے تاکہ ساجی اور شگفتی پیلوٹوں سے ہمارے آداب زندگی خراب نہ لگے۔ کوئی بھی تھوڑا کرتے ہیں۔ لیکن سخت یا نیم گرم کھانے میں برکت اور سخت وہاں ہوتے ہیں۔ پانی کھانا ایک کنارے پر رکھنا موزوں ہوتا ہے اور کنارے ہی سے کھانا معدہ ہوتا ہے۔

واہ چہت ہی ہائے کامل شروع ہو جاتا ہے۔ ہمارے منہ میں اتحاد پھولے چھوٹے ندرت ہوتے ہیں۔ جب ہم کھانا نہیں کھاتے تب بھی یہ اپنا کام جاری رکھتے ہیں اور متوجہ جراثیم سے پاک کرتے ہیں۔ لعاب سے جراثیم کمزور ہوتے ہیں۔ معدے میں جا کر تیزاب سے مرہتے ہیں۔ ہماری خوراک لاکھ احتیاطی تدابیر کرنے کے باوجود کچھ نہ کچھ آلودگی، جراثیم اور گروہ ہمارے اثرات قبول کرتی ہے۔ قدرت نے ان ہی جراثیم کو لعاب دہن کے ذریعے دھونے کے

ہو جاتا ہے۔ غذا کی اچھی شکل انتڑیوں میں جذب ہو جاتی ہے، باقی فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔

کھانے کے دوران پانی پینے کا ایک بڑا نقصان یہ ہے تیزاب پتلا ہونے سے معدے میں اسٹریٹنگ کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور اس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کھانے کے ساتھ سوٹ ڈرنس کا استعمال ایک راج بن کر رہ گیا ہے یا پھر اسٹیمس سبیل، لیکن یہ خطرناک عمل ہے جو مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔ خصوصاً بچے بڈیوں کی مخصوص بیماری اوسٹیوپوروسیس (بڈیوں کا گھٹنا) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ لال مرچ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں تو پھر آپ کو کھانے کے دوران پانی پینا نقصان نہیں دے گا۔

سرخ مرچ جسم میں اس حساب سے تیزاب پیدا کرتی ہے جتنی وہ تیز ہوتی ہے۔ یعنی تیزی کے تقاسب سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ بے شک سبھی ہوئی لال مرچ نقصان دہ ہے۔ خاص کر کمزور معدے والے افراد کے لئے استعمال میں احتیاط لازم ہے۔ سب سے کم نقصان والی مرچ کرتی ہے، لیکن اس کا استعمال کم کیا جاتا ہے یا طاہت مصالحے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھی سیاہ مرچ کے ساتھ ہٹنا ہوا گوشت کھا دیکھنے آپ کو منفرد انداز کا یہ کیوان لطف دے گا۔ تاہم کھانے کے دوران یا فوراً بعد دو گلاس پانی پینا بے حد نقصان دہ ہے۔ آپ کھانے سے چندہ میں منٹ پہلے پانی کی بیاس بگھا سکتے ہیں۔

سمجھدار لوگ کہتے ہیں کہ کھانے کے

دوران یا فوراً بعد پانی نہ پئیں تو اس میں

یقیناً حکمت بھی ہے

بدن کے میں مدد دیتے ہیں اس طرح غذا کے جذب کرنے کا عمل تیز



کونگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

کچن کے کپٹنس میں چیونٹیوں جیسے باریک باریک کیڑے ہو گئے ہیں۔ دوئی بھی ڈالتی ہوں، لیکن فرق نہیں پڑتا۔ کیا کروں؟
بشری انور... رحیم یار خان

بیمت خالی کرنے کے بعد برش سے گردوغبار صاف کر لیجئے۔ پانی کے لئے جو اسپرے بوتل تھی ہے اس میں سفید



سڑک بھر کر بلکا سا اسپرے کیجئے اور چوبیس گھنٹے بعد خشک تویلے سے صفائی کرنے کے بعد سامان صاف کرنے کے بعد دوبارہ کپٹنس میں رکھ دیجئے۔ تمام چار اچھی طرح چیک کر لیں۔ کوئی مصالحو یا دال وغیرہ خراب تو نہیں ہوئی۔ اسے فوراً بنادیں اور تمام چارز میں تیز پتہ رکھیں۔ نیز کپٹنس میں بھی چند تیز پتے رکھ دیں۔

آپا میری عمر 30,35 سال کے درمیان ہے اور ابھی سے گھٹنوں میں درد رہنے لگا ہے۔ کوئی ٹونک بتادیں؟
مریم عزیزین... دادو

آپ کے لئے بہترین ٹونک یہ ہے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں اور اس درد کی وجوہات معلوم ہونے پر باقاعدگی سے علاج کروائیں۔ کھینچنیم اور وٹامنز کی کمزوری، موروثیت اور بعض امراض اس کی وجہ ہو سکتے ہیں۔ درست تشخیص اور مکمل علاج بہت ضروری ہے۔ اس دوران دودھ میں کھنکی بھر بلدی شامل



کرنے کے بعد نیم گرم کر کے پیئیں۔ رات کو خالص ارنگ کا تیل یعنی کپڑے آئل مل کے چار تہہ لگے ہونے پکڑے۔ پکڑے کر گھٹنوں پر سوئی کپڑے کی پٹی سے نرمی کے ساتھ پٹیٹ دیا کیجئے۔ کافی ہاتھ محسوس کریں گی۔ آپ کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بھی مفید ہے، لیکن اس کے لئے کسی اچھے ڈاکٹر سے مکمل علاج ضروری ہے۔



کسٹروڈ یا فالوڈے کے لئے جیلی بناتی ہوں تو وہ مولڈ میں چپک جاتی ہے۔ شاید میرے مولڈ میں خرابی ہے۔ جیلی کے لئے کون سے مولڈ اچھے رہتے ہیں؟ شاہینہ قریشی... خانیوال

جیلی جمانے کے لئے ایلیوٹیم کے مولڈ جو کہ پلاسٹک ہوتے ہیں، ٹھیک رہتے ہیں۔ جیلی کو مولڈ میں اندھینے سے مکمل معمولی سا کوٹ آئل مولڈ کی اندرونی جانب لگا دیا کیجئے اور کسی تیز دھار چھری کی مدد سے جلی تیل کی اور تیل کو مولڈ سے جدا کرنے کے بعد پلٹ پراست دیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

دال کے دہی بڑے بنانے کا درست طریقہ کیا ہے؟ میں جب بھی بڑے بناتی ہوں تو وہ اندر سے کپکپے رہ جاتے ہیں۔ حالانکہ دال بھی باریک ہوتی ہوں۔ میں کہاں غلطی کر رہی ہوں۔ پلیز رہنمائی فرمائیے گا؟
(عالیہ رحمت... حیدرآباد)



آپ نے وضاحت نہیں فرمائی کہ آپ کون سی دال کے بڑے بنا رہی ہیں۔ بہر حال آپ آئندہ جب بڑے بنا سکیں تو ماش کی دال کی مقدار سے نصف مقدار میں سوگ کی چٹلی ہوئی دال دھو کر علیحدہ سا دہی پانی میں بھجھو دیں۔ کم از کم 3 گھنٹے بعد ایک عدد درمیانے سائز کی پیاز، آدھا چائے کا کچھ تازہ ہسی ہوئی اورک اور

آدھا چائے کا کچھ میٹھا سوڈا اور موگ اور ماش کی کھنکی ہوئی دال پانی سے نکال کر دیگر اجزاء کے ساتھ پیس لیں اور اس آمیزے کو آدھے گھنٹے کے لئے دھاپ کر رکھ دیں۔ اب گرم تیل میں فرائی کرنے کے بعد ایک تھالی میں نکال لیں۔ کچھ پر بعد تک ملے پانی میں تھوڑی دیر بھگوئے کے بعد نرمی سے بڑوں کا پانی ٹھوڑ کر دہی میں شامل کر دیں۔ حسب پندروہی بڑوں کا مضافہ جو لین کی ہوئی اورک، ہری اور لال چنبیوں کے ساتھ سرو کیجئے۔

آپا میرے بال بہت دھوئے، خشک اور روکھے ہیں جبکہ ہفتے میں 2,3 بار تیل بھی لگاتی ہوں اور ہر دو مہینے بعد بال کٹواتی ہوں پھر بھی بال دھوئے ہو جاتے ہیں۔ پلیز مجھے کوئی اچھا نسخہ بتادیں۔ بہت پریشان ہوں، میں بالوں کے سلسلے میں؟
(صائمہ سعید... ٹنڈو جام)

سب سے پہلے تو پریشان ہونا بالکل بند کر دیں۔ شگرات آپ کے بالوں کی خوبصورتی کو مزید متاثر کر سکتی ہیں۔ آپ نے لکھا ہے کہ ہفتے میں 2,3 بار بالوں میں تیل بھی لگاتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ تیل خالص اور تازہ ہو۔ ناریل اور سرسوں کا تیل ملا کر لگائیں یا ان میں سے کوئی ایک بھی کافی ہے۔



بالوں میں زیادہ سے زیادہ رات بھر ایک گرم شیو کرنے سے ایک گھنٹہ قبل تیل لگائیں۔ بہت تیز گرم یا بہت گھنڈے پانی سے بال ہرگز نہ دھوئیں۔ اسی طرح سخت دھوپ اور تیز ہوا سے بھی بالوں کو محفوظ رکھیں۔ اس مقصد کے لئے سوئی اسٹارک یا دوپنڈ استعمال کیجئے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ نیم گرم سرسوں کا تیل تھیلی میں تھوڑا سا لگائیں اور بالوں کی ٹونوں پر ملیں۔ دونوں ہاتھوں کے درمیان تھوڑے تھوڑے بالوں کی ٹیس پکڑیں اور ہاتھوں کو آپس میں ملیں۔ اس طرح ٹونوں پر مالش ہو جائے گی۔ خیال رہے کہ یہ کام انتہائی نرمی سے کرنا ہے۔ اس کے بعد بال سمجھا کر چوٹی یا چوٹی مائیں۔ ایک گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق شیو کر لیں۔ لیکن ہوتو زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر نرمی سے سر کا مساج کیجئے اور آدھے گھنٹے بعد شیو کر لیجئے۔ پانی، پھلوں کا تازہ رس اور ملک شیک بنا کیجئے یا تم تازہ لیموں کا سٹیکین، صحت کے متعلق کوئی مسئلہ ہے تو اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ کیونکہ صحت کے بغیر خوبصورتی کا حصول ناممکن ہے۔ خواہ وہ آپ کی جلد ہو یا پھر بال یا ناخن۔



آپا ہم گھر میں دیسی گھی تیار کرتے ہیں۔ کبھی اس میں خوشبو اچھی نہیں آتی۔ اس کا ٹونکہ بتادیں؟ عزیزین... لاہور گھر پر دیسی گھی تیار کرتے وقت اس میں چند تھپی کے دانے شامل کر دیا کیجئے۔ بہت بہترین مہک آئے گی۔

آپا مصالحہ پینے کی رسل پر جو گھرے نشانات ہوتے ہیں۔ اُن میں میل سا جم گیا ہے۔ صابن سے دھونے پر بھی صاف نہیں ہو پا رہا ہے اسے صاف کرنے کا طریقہ بتادیتے؟ رومیہ تاج... اسلام آباد رسل پر برتن دھونے کا صابن بالکونڈ ہونے سے اچھی طرح ملیں اور کچھ دیر بعد نائیون کے برش سے مانجھ کر صاف کر لیں۔ آپ آئیل کے اسپرٹل کا باؤل جو کہ برتن دھونے کے لئے ہوتا ہے۔ ان کی مدد سے بھی رسل کو مانجھ کر صاف کر سکتی ہیں۔

چکن کا اسٹیم روٹ بنانے کے لئے مصالحہ لگا کر میرینٹ کرتی ہوں اور پھر اُٹھتے ہوئے پانی کی دہنکی پراسٹیل کی جھلی پر روٹ کو رکھ کر ڈھانپ دیتی ہوں۔ ہوتا یہ ہے کہ چکن پر سے مصالحہ اتر کر پانی کی دہنکی میں چلا جاتا ہے اور چکن پر علیحدہ مصالحہ بھون کر



سرد کرنے سے پہلے اوپر سے ڈالنا پڑتا ہے۔ مجھے کوئی صحیح طریقہ بتادیں یا روٹ بنانے کی کوئی اور ترکیب ہو تو بتادیں؟ سدرہ علی... ملتان میرینٹ کرنے سے قبل چکن کو دھو کر کٹ لگائیں اور جھلی میں رکھ کر اتنی دیر

مدا رکھ کر پھر کھیں کہ تمام پانی اس میں سے نکل جائے۔ اب آپ چکن کو میرینٹ کیجئے۔ اس ترکیب سے مصالحہ چکن میں جذب ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جب تک گوشت میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس وقت تک مصالحہ جذب نہیں ہوتا۔ چکن کو اُٹھتے ہوئے پانی کی دہنکی پر رکھنے سے قبل ایلوئیم فوئل کا پیالہ سانا لیں۔ یعنی کناروں کی جانب سے فوئل کو فولڈ کر کے اوپر کی جانب اٹھائیں اور اس میں چکن رکھ کر اسٹیم کر لیں۔ مصالحہ پانی کی دہنکی میں گرنے کے بجائے فوئل میں جمع ہو جائے گا۔ اسے تیار روٹ پر اٹھیل دیتے۔ دوبارہ مصالحہ تیار کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ دوسری ترکیب یہ ہو سکتی ہے کہ اسٹیم کرنے کے بجائے میرینٹ کی ہوئی چکن کو ایک دہنکی میں تھوڑا سا کونگ آئل نیم گرم کرنے کے بعد اس میں رکھ کر اتنی دیر پکا لیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ درمیان میں ایک مرتبہ چکن کا رخ تبدیل کریں تاکہ دونوں جانب سے پک جائے۔ ایک کلو ڈون کے چکن کے لئے 1/2 پیالی کونگ آئل کافی رہتا ہے۔

کبھی کسی انجکشن وغیرہ لگوانے کے بعد آئنگ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے یا چہرے پر آئنگ کرنا ہو تو برف کے پکھلنے سے کپڑے وغیرہ بہت بھیک جاتے ہیں۔ بخار میں آئنگ کرنا ہو تب بھی یہی ہوتا ہے۔ مجھے آپ آئنگ کا درست طریقہ بتادیں؟ ثناء یوسف... کونڈ



آئنگ کرنے کے لئے ایک صاف سٹرا شیٹ یا نی پانی بھگو کر پ لاک بیک میں رکھ کر فریز کر لیں اور بوقت ضرورت فریز سے نکال کر براہ راست استعمال کر لیں اور اگر برف کے کیوبز استعمال کرنا چاہئیں تو انہیں سوئی رومال میں رکھ کر ڈوری بانڈھ دیں۔ اب اس پوٹی کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور آئنگ کر لیں۔ احتیاط کے طور پر ساتھ میں ایک چھوٹا تولیہ موجود ہونا ضروری ہے کہ اگر پانی کے قطرے گریں تو فوری جذب کئے جائیں۔

ہرا دھنیا، سلری اور کھیرا فرج میں کس طرح رکھے جائیں کہ کئی روز تک تازہ رہ سکیں؟

ماریہ خان... سوات ہرا دھنیا اور سلری کو صاف کرنے کے بعد علیحدہ علیحدہ ایلوئیم فوئل میں لپیٹ کر رکھیں۔ جبکہ کھیرے کو صاف کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں، کئی روز تک تازہ رہیں گے۔



Tip of the month Contest

دور زب

اس کوچیسٹ میں پہلی پوزیشن فرزل حسین (سبی) نے حاصل کی۔

میا فرش صاف کرنے کے لئے پھول جھاڑو سے فرش کو صاف کر کے پونچھے کے پانی میں تھوڑا سا تیل کا تیل ملا کر پونچھا لیں۔ پختے میں دو سے تین مرتبہ ایسا کرنے سے فرش صاف ستھرا اور چمکدار ہو جائے گا

اس ماہ کے کوچیسٹ میں صاحبہ شاد۔ لودھراں اور خدیجہ خان۔ کونڈ رزپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ اپنی آڈیکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ

شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی لگ جگ کلکیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

کچن کہے خوش آمدید

ڈیزائنر جانتے ہیں کچن کیسا ہونا چاہئے

درخشاں فاروقی

اب دور آیا ہے کچن ڈیزائنرز کا، یہ باقاعدہ اندرونی آرائش کے ماہر بن کر ہوتے ہیں جو جانتے ہیں کہ آپ کچن میں دراصل کیا کچھ دیکھنا چاہتی ہیں۔ کن الماریوں میں کیا کیا چیزیں رکھی جائیں تو پکانے میں آپ کو آسانی اور سہولت رہے گی۔ کچن ایک سپرٹ سے رابطہ کرنے پر آپ کی ترجیح کیا ہونی چاہئے۔ پُرقش کچن، تمام تر جدید لوازمات سے آراستہ یا تخلیقی انداز سے آپ کا مددگار کچن؟

بہترین کچن کیسا ہوتا ہے؟

ایسا کہ جس ماحول میں خوش آمدید کہنے اور گرجوٹی سے کام کرنے کی فضا بنتی ہو۔ تازہ دم رکھتا، گنگنا تا اور دل کو طمانیت دینے والا ماحول ہو۔ الماریاں اور کاؤنٹر ٹاپ آپ کی جملہ ضرورتوں کی تسکین کرتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ہر طرح کے گھروں کے باہر پوری خانے زندگی کے احساس سے لبریز ہو سکتے ہیں۔ آپ کا آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب، جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی کے نژد کا علم ہو۔ ساتھ ہی وہ تعمیر سے پہلے چولے کی تنصیبات کا بطور خاص خیال رکھ سکے۔ جہاں چولے کا ذکر آئے وہیں دھوکیں اور خوشبو دور کرنے کے لئے پھینوں اور کڑکیوں کا حوالہ بھی آئے گا۔ دیواری کابینٹ کو کبھی چھت کے بہت زریں نصب نہ کروائیے یہ اونچائی ہی میں بھلی لگتی ہے۔ چھوٹی الماریوں میں گرد و غبار جمع ہوتا ہے اور آپ ہی نہیں بچے بھی کچھ نہ سمجھان میں رکھتے جائیں گے۔ کپینٹس دیوار سے چھت تک نصب کرنا اہمیت رکھتا ہے۔ آپ اس میں اپنی سہولت کے لئے چھوٹے اور بڑے خانے بنا سکتی ہیں جن میں مختصر رقبہ اور بڑی جگہ سیرنے والی اشیاء رکھنے کی گنجائش ملے گی۔ اس کے علاوہ ہوا کا گزر بھی با آسانی ہوتا رہے گا۔

اسٹین لیس اسٹیل کا استعمال

کچن میں ایک حد تک اس دھات کا عمل دخل ہونا چاہئے۔ یہ خوشنما ڈیزائنوں میں دستیاب ہے اور آپ کی جگہ کو ایک موسیقیت کا تاثر دیتا ہے۔ آپ کی کپینٹس کا رنگ جتنا مدہم ہوگا اسٹین لیس اسٹیل اسی قدر ماحول میں تابناکی پیدا کر دے گا۔ کبھی پکاتے وقت کوئی چھچکا ٹانگہیں مس ہو جائے تو جھکا رہی منج اٹھگی۔ کچھ خواتین سرمشی اور سینکڑوں کے رنفلر بچہ گھر میں رکھنا پسند کرتی ہیں اور کچن میں ایسے ترجیح بہت جاذب نظر بھی معلوم ہوتے ہیں۔

کچن میں خالی جگہ بھی رکھئے

کچن کا رقبہ آپ کے وحی کردوں یا ڈرائنگ روم سے زیادہ وسیع نہیں ہوتا، اس لئے کبھی بھی اس کمرے کو ضرورت سے زیادہ سامان سے نہ بھرئیں۔ کچن استعمال کرنے والوں کے سانس لینے کی گنجائش ضرور رکھیں۔ اگر آپ ہر دیوار پر کپینٹس لگا دیں گی تو کمرے کی وسعت کم ہوگی اور آرائش متوازن نہیں رہے گی۔ کمرے میں داخل ہوتے ہی محسوس ہوگا جیسے سامان آپ کے ذہن کو بوجھ بنا رہا ہے آپ اس میں دب کر رہ گئے ہیں۔

کچن کی کپینٹس ٹھوس، مضبوط اور نہایت پختہ ہوں

آپ نے بار بار مثال سنی ہوگی کہ ستاروں نے بار بار مہنگا روئے ایک بار تو پلڈ میں باندھ لیں اس حکمت کو۔ ایک کچن کے استعمال کی مدت کم از کم پانچ سے آٹھ برس ہونی ہی چاہئے، لیکن اگر آپ میٹریل سستا اور ناقص لیں گی تو یہ بہت جلد خراب ہوگا اور بار بار کے اخراجات آپ کے ماہانہ بجٹ متاثر کر کے

آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا

چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب،

جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی

کے گزر کا علم ہو

اور دوسرا دواش بیسن کے آس پاس اور یہ نہایت سہولت ہو سکتے ہیں۔ آپ اوون سے کوئی گرم ڈش نکال کر فریج کا کاؤنٹر ٹاپ پر رکھیں گی اور دواش بیسن کے قریب اسٹین لیس اسٹیل کے کاؤنٹر پر برتن خشک کرنے کے لئے رکھیں گی یہاں آپ کو پلاسٹک کی باسکٹس درکار ہوں گی جنہیں آپ برتنوں سے پانی نچرونے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔

صفائی کے tips

کچن لکتا ہی مہنگا ہوا یا جائے اگر آپ کو صفائی کے مسائل درپیش ہیں تو چند دن ہی میں وہ اپنی کشش و جاذبیت کھو دے گا۔ جھینگر اور دوسرے حشرات پیدا ہونے لگیں گے اور آپ آلودگی کے اس ماحول میں نہ تو دل لگا کے کچھ پکائیں گی نہ ہی کسی کی آمد کا خیر مقدم ہی کر سکیں گی۔ اس لئے پورے گھر کی صفائی ایک طرف اور کچن کی دیکھ بھال، صفائی ستھرائی کی اہمیت اپنی جگہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ نئے کچن کو بہت جلد جراثیم آلود نہ ہونے دیں۔ خود بھی صاف رہیں اور ماحول کو بھی حتی الامکان صحت مند انداز پر صاف ستھرا رکھیں کیونکہ کنبے کی صحت کا انحصار آپ کے کچن ہی پر ہے۔

رکھ دیں گے۔ لکڑی پائیدار ہو، finish اچھی ہو اور قیضے مضبوط ہوں تو بار بار کھولنے بند کرنے سے خراب نہیں ہو پائیں گے۔

کاؤنٹر ٹاپ والی لہائی کا خیال رکھیں

ڈیزائنرز کچن میں آپ کو دو کاؤنٹر ٹاپس مل سکتے ہیں۔ ایک اوون کے قریب



پلاسٹک کے برتنوں کی خوشنمائی پر نہ جائیں میلامائن کراکری گردے کی پتھری کا سبب بن رہی ہے

میں کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔ اس لئے سیرامک کے برتن موزوں تصور کئے جاتے ہیں گوکہ یہ مہنگے ہو سکتے ہیں۔

میلامائن کے ڈیزائن پر نہ جائیں یہ ڈیزائن تو یوں چائیکائیسٹرل میں بھی مل جاتے ہیں۔ میلامائن کے مضرات 2008ء میں اس وقت سامنے آئے تھے جب چین میں بے بی فارمولہ ملک میں موجود میلامائن کی جگہ سے 6 بیج ہلاک ہو گئے۔

اس کے بعد چینی میڈیا کا کہنا تھا کہ چین میں جانوروں کے چارے میں بھی یہ ہملک کیمیکل میلامائن شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد یورپی یونین نے چین سے درآمد کی جانے والی بچوں کی غذاؤں اور دودھ پر پابندی لگا دی تھی۔

ماہرین کے مطابق اس میں شامل Cyanuric acid خون میں شامل ہو کر تولیدی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھیں، جلد اور نظام تنفس کو بھی میلامائن سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے برتنوں کا مستقل استعمال خطر سے خالی نہیں۔

دھواں چھوڑنا ہو سوپ پیش کیا گیا۔

اس تجربے میں شامل افراد کے ہر دو گھنٹے بعد Urine کے نمونے جمع کئے جاتے رہے۔ 3 ہفتوں کے مطالعے میں دونوں گروپوں کے پیالے تبدیل کئے جاتے رہے۔ محققین کو یہ جان کو حیرت ہوئی کہ دوبارہ سے دو دو گھنٹے کے بعد ان نمونوں میں میلامائن کی سطح 8.35 مائیکروگرام تھی، لیکن جب ان کے برتن تبدیل کئے گئے اور انہیں میلامائن کی جگہ سیرامک کے پیالے دیئے گئے تو میلامائن کی شرح تاحسب 1.3 مائیکروگرام ہو چکی تھی۔ اس تحقیق کے سربراہ Chia Fang Wu کا کہنا تھا کہ میلامائن کے برتنوں میں جب بلند درجہ حرارت کا کھانا ڈالا جاتا ہے تو ان سے میلامائن خاصی مقدار میں خارج ہو کر غذا میں مل جاتا ہے۔

خاص کر تیزابی اثر رکھنے والی غذائیں ان برتنوں میں جلد آلودہ ہو جاتی ہیں۔ تاہم یہ عمل ہلکے اور غیر معیاری برتنوں میں زیادہ شدت سے ہوتا ہے۔

جب بھی برتن خریدیں اعلیٰ کوالٹی کے خریدیں اور صحت و تندرستی کے ضمن

پلاسٹک کی اشیاء بہت رنگا رنگ، جاذب نظر اور دلکش ہو سکتی ہیں، لیکن کھانے کے برتن نہ خریدیں تو بہتر ہے۔ یہ مشورہ مجھے بزرگوں نے دیا تھا۔ بازار میں نت نئے ڈیزائن کے بے شمار برتن دیکھے، مگر دل تھا کہ مان کر ہی نہ دیا۔ بھلا ہوا اس تحقیق کا جو حال ہی میں مظہر عام پر آئی ہے کہ پلاسٹک کی پلیٹوں میں گرم کھانا گردے کی پتھری کا سبب بن رہا ہے۔

تائیوان میں ہونے والی ایک تازہ ترین تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ میلامائن سے تیار شدہ برتن مسلسل استعمال سے مضرت ظاہر ہوئے ہیں۔ بارہ افراد پر مشتمل اس تحقیقی جائزے کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ پہلے 6 افراد کو سیرامک کے پیالوں میں گرم گرم نوڈلز دی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو میلامائن کے پیالوں میں

گھر کی سجاوٹ کے لئے بنیادی ہدایات

گھر کی تعمیر اور سجاوٹ کا ہنر آپ کے ہاتھ میں ہے

خوبصورت گھر ہر عورت کی خواہش اور اسے سجانا اس کی فطرت ہے۔ اپنے بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اپنے گھر کی خوبصورتی، اور سجاوٹ کو طویل عرصے تک برقرار رکھنے کے لئے منصوبہ بنائیں۔ آج ہم گھر کی سجاوٹ میں آپ کی مدد کرتے ہوئے کچھ ایسی ٹیکنیکل ٹپس بتاتے ہیں کہ آنے والے پانچ برسوں تک آپ کے گھر کو تین و آرائش کی ضرورت نہیں رہے گی گھر کا ایسا حصہ جو آپ کو بیکار لگتا ہے سٹنک روم میں تبدیل کر کے لوگوں کو حیران کر دیں۔ کمرے کو خوبصورت بنانے کے لئے روشنی کا توازن رکھنا لازمی ہے۔ کمرے کی دیواریں اگر چوڑی ہیں تو ان پر آرٹ ورک کا ایک بڑا شاہکار لگایا جاسکتا ہے۔ کمرے میں کوئی ڈبل پین کا فرنیچر استعمال کر سکتے ہیں جس سے اس کی خوبصورتی میں انتہائی اضافہ ہو جائے گا۔ کمرے کی ایک سائیڈ میں صوفہ رکھیں اس سائیڈ میں جہاں آپ بیٹھ کر دنیا بھر کے موضوعات کو ڈسکس کرتے ہوئے ایک خوبصورت تاثر کو محسوس کر سکیں گے۔



گھر کی تین و آرائش

سب سے پہلے ایک فہرست بنائیں جس میں گھر کی تین و آرائش کے لئے سب سے فہرست اشیاء کا اندراج سب سے اوپر کریں۔ اس نقطہ کو خاص طور پر مد نظر رکھیں کہ آپ کس سامان کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ نیا سامان بھی لینا چاہتے ہیں۔

خاص رنگوں کا انتخاب

رنگ فطرت کا خاصہ ہیں۔ جو ہر انسان کو بھاتے ہیں، لیکن رنگوں کے انتخاب میں مہارت آپ کے گھر کو چار چاند لگا دے گی۔ رنگ کا انتخاب گھر کو دیکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ سفید رنگ کمرے کو روشن اور شادہ بناتا ہے۔ ایک آسان، کم خرچ راستہ یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے اگر آپ کے کمرے بڑے ہیں تو اس کی دیواریں کی بناوٹ کے مطابق مختلف رنگ کے باؤس آزمائیں، جو آپ کو اچھا لگتا ہے پینٹ کرالیں۔

رجحانات میں بدلاؤ لائے

بعض اوقات رجحانات میں باآسانی تبدیلی لانی جاسکتی ہے۔ آپ کمرے کی دیواروں پر آرٹ ورک اوپر بیچیا یا سلسلہ وار لگا کر کمرے کو یہ زیب بنا سکتے ہیں۔ ضرورت کو اہمیت دیں۔ ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیے جن کی آپ کو فوری ضرورت ہے۔ اس فہرست میں ہر وہ چیز شامل کریں جو آپ اپنے گھر کی سجاوٹ کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ فہرست کو دوبارہ دیکھئے اور جو چیز زیادہ اہم ہے اسے سب سے اوپر لگھیں۔ گھر نے پرانے سامان کو دے کر اس میں کچھ رقم شامل کر کے نئے سامان سے تبدیل بھی کر سکتی ہیں۔ یاد رہے کہ اس میں کوئی غیر ضروری چیز شامل نہ ہو جیسا کہ کسی ویڈیو کلیپ کو فہرست میں ترجیحی طور پر لکھنا بیکار ہے کیونکہ یہ باہر واقع نہیں ہوگا۔

رنگوں کا انتخاب کریں

اپنے گھر کو جانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ گھر کی دیواروں کو نیارنگ کیا جائے مگر پرانے سفید اور پھیلے رنگوں کو نظر انداز کریں۔ موجودہ دور کے لوگ رنگوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں۔ ایسے رنگوں کا انتخاب کیا جا رہا ہے ہیں جو وہ فٹروں تک قابل توجہ نہیں تھے۔ دو یا تین رنگوں کی آمیزش سے خوبصورت رنگ تیار کئے جا رہے ہیں۔ رنگوں سے عموماً لمبی پیمانے مختلف سائز اور شکل کی بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ رنگوں سے کھینا سیکھ گئے ہیں تو اپنے کمرے میں ایک شوخ سرخ رنگ یا سبز رنگ کے صوفے کا استعمال کریں۔

اپنا اسٹائل تخلیق کریں

انوکھے انداز میں اپنے کمرے کو جاننا نہ صرف پر اثر ہے بلکہ دور جدید کے فیشن سے بھی مطابقت رکھتا ہے۔ گھر کی سجاوٹ میں اپنے کمرے کی تین و آرائش میں نیپیل، کمری کو بھی جگہ دے سکتے ہیں۔ دنیا کو دل و جین بن چکی ہے۔ لوگ دنیا کا سفر کر رہے، دنیا بھر کی سجاوٹ کی چیزیں اپنے گھر لانا چاہتے ہیں۔ پاکستان میں انڈیشین، مراکشی اور ایشین اسٹائل کے فرنیچر بہت مشہور ہیں۔ رجحانات بدلنے والے، اگر چہ رجحانات میں تبدیلی لانا ایک کھین کام ہے۔ تاہم کبھی یہ کام اتنا آسان ہو جاتا ہے جیسا کہ آپ کسی آرٹ ورک کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوسری جگہ لٹکا دینا یا پھر اسے اوپر، نیچے یا گروپ کی شکل میں سلسلہ وار لگا دینا ہو۔ بجائے اس کے کہ پورا نیا گھر خریدنا جائے۔ خیال رکھئے کہ جو چیزیں آپ خرید چکے ہیں ان پر نئے رجحانات کا اثر نا پڑے جب تک کہ آپ ہر نئے سال میں نیا فرنیچر خریدنے کے قابل نہ ہوں، اپنے کمرے کی سجاوٹ تبدیل کرنے کا جی چاہے تو چیزوں کی جگہ تبدیل کرتے رہیں۔ خوبصورت اور کھلی جگہ کو مد نظر رکھیں۔ آپ کی پسند، آپ کے بجٹ اور گھر کی سجاوٹ کچھ بنیادی اصولوں پر مبنی ہے۔ جن میں سب سے پہلے روشنی کا توازن ہے، جو کمرے کو شادہ اور تنگ ظاہر کر سکتا ہے۔ روشنیوں نہ صرف

موڈ پر اثر کر سکتی ہیں بلکہ کمرے کے کئی خوبصورت کونے چھپا دیتی ہیں۔ اگر اس طرح روشنی کو متناسب انداز میں استعمال نہیں کیا گیا تو کمرے کی سجاوٹ پر برا اثر پڑے گا۔ اگر آپ کے کمرے کی دیوار بہت بڑی ہے اور آپ اس پر ایک بڑے سے آرٹ ورک کے بجائے پر بھند وال بیچ کا استعمال کریں۔ خوبصورت بھی لگے گا اور مناسب قیمت میں سجاوٹ بھی ہو جائے گی۔ کمرے میں رکھے گئے دو فرنیچروں کے درمیان آٹھ فٹ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ جس میں آپ وال بیچ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک بڑی سی جگہ میں ایک ہی طرح کی سجاوٹ کرنے سے بہتر ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کا استعمال کیا جائے۔ گھر میں ہمیشہ تازہ پھول رکھیں۔ ہماری رائے ہے کہ آپ جتنے پھول کمرے میں رکھیں وہ ایک ہی قسم کے ہوں۔ گھر کے اندر رکھے گئے پودوں پر خاص دھیان دیں۔ انہیں ایک ہی قسم کے گلوں میں رکھیں۔ ایک آخری ترکیب اگر آپ بہت بڑے پیمانے پر گھر کی تین و آرائش کر رہے ہیں تو اپنے گھر کے سب سے چھوٹے کمرے سے سجاوٹ کی شروعات کریں۔ اس میں ری وائرنگ، پینٹنگ، ٹائٹلنگ اور فرنیچرنگ کا کام شروع سے آخر تک کریں۔ اس طرح آپ کے گھر کی سجاوٹ نہ صرف متناسب ہوگی بلکہ خوبصورت بھی لگے گی۔

گھروں میں راج کرتے رنگ

پیش کرتے ہیں تاثراتی آہنگ

بہتے مسکراتے رنگوں سے بھرے درود یوار بہت کچھ کہتے سنتے ہیں۔ مثلاً گھر میں رہنے والوں کی سوچ کیسی ہے۔ وہ کس زاویے سے اپنا طرز زندگی متعین کرتے ہیں۔ اُن کے خواب کیسی تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ یہ رنگ ہی تو ہماری تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم لکھ رہے ہیں چند رنگوں کی باہمی گفتگو جو ہمیں اپنے گھروں میں سکون اور راحت کا سامان بہم پہنچاتے ہیں۔



لیوندر

یہ نازک سی سدابہار جھاڑی ہے۔ جسے خزام کہتے ہیں۔ اس کے پتے پتے، پھول غلبہ بنفشی یا گلابی خوشبودار ہوتے ہیں۔ بعض خواتین اس جھاڑی کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں بھی رکھ دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرنیچر کے روغن اور دوسری بدبو سے نجات ملتی ہے۔

اسکیٹھ سے نیویا کے ملکوں (ڈنمارک، نیوزی لینڈ، آکس لینڈ اور ناروے) میں اس رنگ کو نہایت پسندیدگی کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور سردیوں کا خاص رنگ ہے۔

گلابی

یہ خوبصورت رنگ نوعمر بچیوں ہی کے لئے مخصوص نہیں ہے۔ اگر آپ کسی ایک کمرے میں یہ رنگ کرواتی ہیں تو اس کی کشش و جاذبیت آپ کو بارہا یہاں آنے پر مجبور کرے گی۔ اگر آپ چاروں دیواریں اس رنگ میں نہ پینٹ کروانا چاہیں تو بھی کچھ مضا لگھ نہیں صرف ایک دیوار بھی اس رنگ میں رنگوائی جاسکتی ہے۔ باقی تین دیواریں سفید رنگ کی ہوں تب بھی اس کی کشش و جاذبیت تاثر انگیز ہوگی۔ اس رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں ہونے دیتا اور آپ خود کو جو اس سال محسوس کرتے ہیں۔

فیروزی

یہ رنگ بھی خوشی کا سندیر لے کر آتا ہے۔ یورپ میں آپ کو یہ رنگ زیادہ نظر آتا ہے۔ اس رنگ کی چمک دمک ایسی ہوتی ہے کہ جس کے بعد آپ کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں رہتی۔ تاہم تصویروں یا آئینوں کی مدد سے آپ اپنے ذوق کی مکمل حد تک تسکین کر سکتے ہیں۔ تعبیرات اور اندرونی آرائش کے ماہرین اس رنگ کو تکمیلیت پسندی کے جوہر سے وابستہ کرتے ہیں۔

مبز

اگر یہ رنگ گھاس کے رنگ سے بھی مدھم ہو اور بہت نرمی و ملائمت کا تاثر دے تو کیا بات ہے! آپ خود کو فطرت سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ یہ قدرتی رنگ ہے اور ناکاہوں کو ٹھنڈک اور فرحت بخشنے والا رنگ ہے۔ یہ بھی چاروں دیواروں پر نہ کرادیں یا آئے سانسے کی دیواروں پر کروالیجئے ہر لحاظ

رنگ کی آمیزش کر کے ایک نیا شیڈ سامنے لایا گیا۔ یہ کمال کا ملا جلا اور تاثراتی سارنگ بن جاتا ہے۔ یہ رنگ بھی خوشی اور حرارت آمیز گرجوشی کا اثر رکھتا ہے۔ نہایت نفاست، ذکاوت، ذوق، مسرتوں اور توانائیوں پر مشتمل رنگ ہے۔ اس رنگ کی جاذبیت ہی کچھ خاص ہے۔ خواہ اس میں سرخ رنگ کی آمیزش کر دی جائے یا سیاہ کی زردی یا انخوانی رنگ کی۔ یہ ہر رنگ کو اذہ کے ہلکا چمکا اور حرمت انگیز تاثراتی شیڈ دیتا ہے۔ اس رنگ میں بوجھل پن کا تاثر نہیں ہوتا اور آپ اس کمرے میں کسی بھی رنگ کے فرنیچر اور پردے لگوائیے یہ بھلے لگتے ہیں۔ کمرے کی آرائش میں مکمل جمالیاتی کشش پیدا ہوتی ہے جو آپ کے نفس ذوق کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکوں میں خاص طور پر لیوندر اور سفید دودھیارنگوں کو قدر سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور ہمارے گھروں میں یہی چند رنگ راج کرتے ہیں۔

گلابی رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں ہونے دیتا اور آپ خود کو جو اس سال محسوس کرتے ہیں

سے موزوں رہتا ہے۔ ماہرین آرائش اسے سرد اور حرارت آمیز بیک وقت دونوں خصوصیات کا مجموعہ قرار دیتے ہیں۔

دودھیایا مکمل سفید

1820ء سے اس رنگ کا رواج زیادہ ہوا۔ تب سے ہر رنگ میں سفید

رگ بچھائیں

آرائش و نفاست کے لئے

زینے کے نچلے

خاص کر زینوں کے اطراف فرش کی دیکھ بھال کے مقصد کے لئے انہیں بچھایا جاسکتا ہے۔

کچن

عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ باورچی خانے میں رگ نہیں بچھانے چاہئیں۔ یہاں غیر ضروری طور پر سیلن، روغن کی غلاظت اور بیکٹیریا ہو سکتا ہے۔ خاص کر جہاں کھانا پکاتا ہے اس جگہ کے اطراف فرش خالی ہی رہے تو بہتر ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ ایسے رگ جو گھر میں استعمال نہ ہوتے ہوں انہیں اسٹور اور سنک کے درمیان حصے میں بچھادینے سے ہرگز کوئی مضائقہ نہیں۔ یہاں آپ کو کافی دیر تک کھڑے ہو کے کام کرنا ہوتا ہے۔ اگر یہ جگہ بیز ہوگی تو آپ بہت جلد تھکیں گی نہیں۔ خود آپ کا جی چاہے گا کہ کئی سے کام کر لیں۔

سونے کے کمرے

خاص کر سردیوں کے دنوں میں ان کمروں میں اُدنی رگ بچھانے سے شدید ٹھنڈک کا احساس اور چند نہیں ہوتا۔ تاہم اگر بیڈروم میں پورے کمرے کا قالین بچھا ہے تو بستر کے دائیں اور بائیں دونوں جانب مختصر سے رقبے پر رگ بچھانا اچھا ہوگا۔ نیچے ملے جیروں کو وہیں صاف کر کے بستر پر دراز ہو سکیں گے اور دوسری صورت میں آپ کو خود اپنا کمرہ بھری زاویے سے بے نظیر معلوم ہوگا۔ یہ کمرہ اپنی آرائش اور زیبائش میں نہایت دیدہ زیب ہوتا ہے۔ اس کے قریب پاؤں روم کو بہت توجہ سے سجایا جاتا ہے۔ بے شک آپ کے

رگ بچھانے کے دو اہم مقاصد ہو سکتے ہیں۔ اول اہل خانہ کے جمالیاتی اور آرائشی ذوق کی عکاسی ہو جاتی ہے۔ دوسرے یہی تو وہ بچھونا ہے جو باہر کی گرد مٹی آپ کے گھر میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔ مہمانوں پر بہت اچھا تاثر دینے کے لئے آپ بھی گھر کے صدر دروازے پر پڑنا ٹھکانا لپیچ بچھائی ہوں گی جو ہو سکتا ہے پت (ایسا سنہری ریش جس سے پوری بنائی جاتی ہے) سے بنا ہوا یا پھر بڑے جیسے میٹرل کا ہو۔ آپ اس جگہ بہت اہلی اور قیمتی رگ نہیں بچھانا چاہئیں، مگر اس میں بھی تخلیقی آہنچ ڈھونڈھی لیتی ہیں۔ اس طرح کد رگ دہری ذمداری اپنے سر لیتا ہے اور ہمارے یہاں گھروں میں عموماً تین اقسام کے رگ استعمال ہوتے ہیں۔ بہت کاری کا بیش قیمت نمونہ نہایت اہلی کپڑے سے بنا ہوتا ہے جسے گھر کے اندر کسی اہم جگہ پر بچھایا جاتا ہے۔ پورچ میں اسے بچھا دینے سے اس کی جمالیاتی خوبصورتی ضائع ہوتی ہے اور یہ بہت جلد گندا ہوجانے کا ہمارا ڈھونے سے بہت کاری متاثر ہوتی ہے۔ weather-resistant coil یعنی اوئی ریش سے بنائے جاتے ہیں اور مہینے ہوتے ہیں اور تیسرے ربر کے میٹل یا گاڑی میں بچھانے والے ایٹس کی طرح ہر روز اٹھانے دھونے اور صاف کر کے قابل استعمال بنائے جاسکتے ہیں۔ جدید پڑا آرائش میں Polypropylene رگزا ایک منفرد اسٹائل پیش کر رہے ہیں۔ یہ متعدد رنگوں اور دلکش ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں۔ خاتون خانہ کو اپنے گھر کی دیواروں اور فرنیچر کے رنگوں کی مناسبت سے ان کا انتخاب کرنا ہوگا۔ تاہم یہ کھلتے ہوئے رنگوں میں ہوں تو دل آویز اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔

گھر کی راہداری

عام طور پر گھر کا یہ حصہ ایل یا آئی شیب کا ہو سکتا ہے۔ یعنی ساخت کے اعتبار سے ممکن ہے زیادہ گنجائش کا حامل نہ ہو۔ اسی جگہ ٹیلی فون سیٹ رکھ کے اس ہال کو بہتر انداز میں قابل استعمال بنایا گیا ہو۔ یہ جگہ اگر بہت کشادہ نہیں تو اسے اسٹائل دیا جانا ضروری ہے۔ کیونکہ آپ کے مہمانان گرامی نے یہیں اسی دروازے سے گھر میں داخل ہوتا ہے۔ اس جگہ ایک چھوٹا رگ بچھا کے انداز کر لیجئے کہ یہی مناسب ہوگا ایک اور رگ بچھانا مناسب رہے گا۔

مرکزی نشست گاہ

یہاں دن بھر یا شام سے رات گئے تک گھر کے کلین قیام کرتے ہیں اور تو اور کوئی مرتبہ قریبی عزیز واقارب اور دوستوں کو بھی یہاں مدعو کر لیا جاتا ہے۔ اس کمرے کی نشستیں سادہ رنگی جاتی ہیں۔ کچھ خواتین پورے کمرے میں قالین بچھا دیتی ہیں اور پھر اس پر منفرد رگ بچھاتی ہیں تو وہ بھی جاذب نظر رہیں گے۔ یہاں بنیادی کام فرنیچر کی ترتیب کا ہوتا ہے۔ ہر کوئی ایسی نشست پر براجمان ہو کہ مقابل، برابر اور قدرے پس منظر میں بیٹھنے والا شخص ایک دوسرے کو نظر بھی آتا رہے اور بات چیت کے لئے کوئی بھی فریق نظروں سے اوجھل نہ ہو۔ آج کل ہارڈ وڈ فلور بھی فیشن میں ان ہیں تو آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو دلکش معلوم ہوتے ہیں۔

رگ کرے میں موجود دیگر فرنیچر اور اشیاء کے ساتھ ہم رنگ نہ ہوں لیکن اپنے تاثر میں انہیں متوازن اور بھرپور ضرور ہونا چاہئے۔

باتھ روم

شو اور یا سنک کے قریب دیز سارگ آپ کو کھانے سے پہلے اور بعد میں تروتازہ کر دیتا ہے۔ تاہم اس کمرے کے لئے آپ کو ایسے رگز کا انتخاب کرنا ہوگا جو آسانی سے دھل سکیں اور جن کے رنگ بھی ایک دھلائی کے بعد ماند نہ پڑ جائیں۔ سردیوں میں ٹائلوں کا فرش قابل برداشت نہیں رہتا اس لئے چھوٹے چھوٹے رگ رکھ کے اس کمرے کو بہتر انداز میں سجایا جاسکتا ہے۔ آپ حس لطیف کو بلائے طاق نہ رکھیں۔ باتھ روم کو بھی باذوق افراد بخوبی جانتے ہیں۔

کھانے کا کمرہ

دراصل یہ کمرہ اور کھانے کی میز ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔ آپ یہاں چھوٹا سا دفنر بھی سجاسکتی ہیں۔ بچوں کو ٹیوشن کے مسائل، یہاں بیٹھ کر ہوم ورک کرنا ہو یا ڈنر یا پارٹی کے علاوہ روزمرہ کے غیر رسمی کھانے پیش کرنا ہوں۔ اگر آپ نے اس کمرے کے فرش کو بھی کبڑی سے آراستہ کر لیا ہے تو ایک خاص خیال یہ رکھنے کے کہ بیسوں کے نیچے خالیچہ یا رگ ضرور بچھائیں تاکہ کھانے کی اشیاء فرش پر گریں تو تھوڑا بہت فرش کو بچھایا جاسکے۔ رگ دھویا جاسکتا ہے، دیکھو بھی ہو سکتا ہے، لیکن کبڑی کے بیش قیمت فرش کو بار بار تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔ کرسیوں کو گھسیٹنا ناپسندیدہ عمل ہو سکتا ہے، مگر بسا اوقات اس کی ضرورت آن پڑتی ہے۔ لہذا کوشش کریں کہ آپ کا ڈائننگ روم بہت نفیس نہ سہی، مگر ناپسندیدہ سے آراستہ ہوتا کہ آپ کا قیمتی گھر ہمیشہ محفوظ رہے۔

آج کل ہارڈ وڈ فلور بھی فیشن میں ان

ہیں، آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو

بہت دلکش نظر آتے ہیں



آفتابی شبہیہ کے آئینے جن سے گھر نظر آتے ہیں بارونق

مکان میں داخل ہوتے ہی خواتین کا بس نہیں چلتا کہ اسے فوری طور پر سجا کر گھر بنا لیں۔ اپنے بجٹ اور خاندان کی ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے ان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر جمالیاتی ذوق کا آئیندار ہو۔ یواری آرائش صرف مصوری کے شاہکاروں ہی سے مکمل نہیں ہوتی۔ آپ ذرا ان دکانوں کا جائزہ لیں جہاں گھر بلو آرائش کی اشیاء دستیاب ہوتی ہیں۔ یہاں آپ کو کئی طرح کی اشیاء نظر آئیں گی۔ ہم آپ کو آفتاب نما آئینوں کی سجاوٹ سے متعلق کچھ tips دیتے ہیں۔ یہ عروج کی کرنوں کی شبہات لئے آئینے کے جزاؤں آپ کی دیواروں کو بہت باہمی اور بڑا تاثر ظاہر کریں گے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کا کرہ نہایت کشادہ نظر آئے گا۔



یہ آئینے کی جزاؤں آفتاب نما آرائشی اشیاء مختلف حجم اور ساخت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ انہیں انگریزی زبان میں Sunburst mirrors کہا جاتا ہے۔ او ریہ کوئی نئی دریافت نہیں۔ زمانہ قدیم سے انہیں مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ 17 ویں صدی میں انہیں Louis XIV نے فرانس میں نمایاں جگہوں پر آویزاں کیا تھا۔ لہذا صدیوں سے چمکنے دکنے اور گھروں کو نئے زاویے سے سجاتے سنوارتے یہ آئینے آج بھی پرانے نہیں ہوئے۔ یہ وال آرٹ کا دلکش زاویہ پیش کرتے ہیں جسے آرائش کی صنعت سے وابستہ ہنر کاروں نے مختلف دھاتوں کی آمیزش سے بنایا اور کہیں کہیں کانسی، جست اور لکڑی کا میسر مل بھی بقدر ضرورت استعمال کیا ہے۔

آئینے کہاں آویزاں کئے جائیں

کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرکوز ہو جائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیواری اس کی مناسب جگہ ہے۔ دراصل اس سمت کو Focal point کہا جاتا ہے۔ اگر کرہ چھوٹا ہے تو آئینے کی جسامت اور اس کی کرنوں کے طول و عرض کی پیمائش کر لیجئے۔ یہ بارہا بچے سے زیادہ ہوں گی تو بجائے کشادگی کے تنگی کا تاثر دے دیں گی۔ مارکیٹ میں مختصر کرنوں والے آفتاب نما آئینے بھی دستیاب ہیں۔ کوشش کریں کہ انہیں آویزاں کرنے سے کرہ جادب نظر نہ کشادہ اور جمالیاتی پہلو سے روشن تر نظر آئے۔ یقیناً ایسا ہی ہوگا کیونکہ آئینوں کی زبان نہایت قابل فہم ہوتی ہے۔ ان سے قدرتی روشنی ہو یا بلب کی مصنوعی روشنی دونوں ہی جب چھن چھن کرے میں پھیلتی ہیں تو گھر کے کینوں کے ذوق کو جلا جاتی ہے۔

آئینوں کی خوبیاں

یہ ڈرامائیت کا تاثر اجاگر کرتے ہیں۔ اگر انہیں کھانے کے کمرے میں آویزاں کیا جائے تو یہ سادہ سے کمرے اور ڈانگ ٹیبل کو نمایاں کرتے ہیں۔ یعنی اس کمرے میں سائڈ بورڈ (ایسی الماری جس میں قیمتی برتن رکھے جاتے ہیں) کے اوپر آویزاں کرنے سے کمرے کی جاذبیت بڑھتی ہے۔

ایک سے زائد آئینے

انہیں اس انداز سے سجایا جا سکتا ہے کہ وسطی حصے میں آفتاب نما گھڑی لگا لی جائے اور دو سمتوں پر آئینے نصب کئے جائیں۔ اسے Vintage طرز کی آرائش کہا جاتا ہے اور یہ بھی دیواری آرائش کا اعلیٰ نمونہ ہے۔

دروازوں کی زیبائش

یہ آئینے بڑے کام کی چیز ہیں۔ یورپی ملکوں میں سادہ اور سپاٹ دروازوں کو

آرائش مہنگائی ہے

اصل میں گھر کی آرائش وزینائش میں خاندان کی آمدنی، بجٹ اور ذوق تینوں عوامل کا فرما ہوتے ہیں۔ پھر بھی ہماری رائے ہے کہ بچت کو ضائع ہونے سے بچائیں۔ خوب اچھی طرح مختلف مارکیٹوں کی ونڈو شاہجگ کر لیا کریں اور ایک ایک کمرے کی آرائش وقفے وقفے سے مکمل کریں۔ یوں آپ ایک یا دو مہنگی اشیاء کی خریداری بھی کر سکیں گی، لیکن کیا یہ قیمتی زیبائشی اشیاء ہی آپ کو اطمینان قلب دے سکتی ہیں؟ بسا اوقات ونڈو شاہجگ کے دوران آپ کو لوگ ورٹے اور ثقافت سے ہم آہنگ کوئی پڑکش چیز نظر آ جاتی ہے اور اس کی خریداری جیب پر بوجھ بھی نہیں ڈالتی تو کیا بہتر یہی نہیں کہ سستی اشیاء سے زیبائش کا خواب پورا کر لیا جائے۔ یقیناً کسی نہ کسی مارکیٹ میں آفتابی شبہیہ والے آئینے جو سستے ہوں مہیا ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ قیمت دھات کی ہوتی ہے شیشے کے آئینوں سے، مگر ذکاوارانہ شکل سے کی گئی بناوٹ کی اصل قیمت پہنچنے سے باہر ہو جاتی ہے۔ غرضیکہ آپ پرانے سامان کی کھوج لگائیں یا نیا نقش خرید لیں۔ انہیں دیوار پر آویزاں کرتے ہی آپ کے گھر کی زیبائش گویا مکمل ہوتی ہے اور گھر کی ترتیب اعلیٰ وارفع نظر آئے لگتی ہے۔

کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرکوز ہو جائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیواری اس کی مناسب جگہ ہے

آرائش کے مختلف پہلوؤں سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ بسا اوقات سونے کے کمرے میں چمکنے والا دروازہ ایسے آئینے سے سجایا جائے تو ماحول کی رونماویت دو چند ہو جاتی ہے۔ پاکستان میں آپ نے کئی گھروں کے صدر دروازوں (بیرونی گیٹ نہیں) پر ایسے ہی چند خوشنما آئینے (جن میں بحری جہاز کی تصویبات بھی شامل ہیں) کو زیبائشی نقطہ نظر سے آویزاں کئے دیکھا ہوگا۔

بنکاک...

دنیاے سیاحت میں صفِ اوّل کی حیثیت کا حامل شہر



درخشاں فاروقی

بنکاک کے خاص مقامات

تاریخی گرینڈ بیلیں جہاں مندروں کا بچھا ہے جال

یہ میٹروپولیٹن ایڈمنسٹریشن بلاک ہے۔ جس کے قرب وجوار کو متعدد مندر بہت پُر رونق نظر آئیں گے۔ جہاں سیاحت تصویر کشی کرنا چاہیں تو انہیں معاہدے کے ساتھ عکاسی کی اجازت ملتی ہے وگرنہ رکھوالے مقامی زبان میں جگہ خالی کرنے کا حکم صادر فرماتے ہیں۔ شام کے اوقات میں یہ کسی اجنبی کو اندر داخل نہیں ہونے دیتے۔ ناریل کے تیل کی مہک دوری سے آپ کا استقبال کرتی ہے۔ سڑکیں کشادہ نہیں ہیں اور ٹریفک کا اژدھام بھی بہت ہے۔ ٹریفک یہاں بھی رکتا ہے۔ اس کا سبب یہ بھی ہے کہ شہر کے ہر حصے کی تعمیر و تزئین منصوبہ بندی کے تحت نہیں ہوئی۔

بنکاک تھائی لینڈ کا دارالحکومت ہے جو دنیا کے چند صفِ اوّل کے سیاحتی مراکز میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ یہ 568.7 کلومیٹر طویل اور 6057 میل تک پھیلا ہوا وسیع علاقے دریاے چھاؤ فرایا کے دہانے پر آباد ہے۔ نقشے میں اس شہر کی شناخت ٹکون کی شکل ہے اور سیر و سیاحت کے متوالوں کے لئے جنت ارضی سے کم نہیں۔

بنکاک کثیر الا بادی شہر ہے۔ یعنی آٹھ ملین نفوس پر مشتمل یہ خطہ اپنے اندر انسانوں کا ہجوم چھپائے ہوئے ہے، جن میں مقامی افراد کے علاوہ عرب، ایشیائی اور یورپ کے باشندے بھی نظر آتے ہیں۔ اس وقت پورے تھائی لینڈ کی معیشت اور تجارت کا محور بھی شہر ہے جو جدید ترین ٹیکنالوجی سے لیس ہے۔

یہاں ایئر پورٹ پر ہر تیسرے منٹ کوئی نہ کوئی بین الاقوامی پرواز پر تول رہی ہوتی ہے۔ صحت کے مرکز، سرمایہ کاروں کے کاروبار، فنون کے شعبے یا فیشن اور تفریحات کے شعبے ہر جگہ اس شہر کے چرچے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بنکاک مغربی ریاستوں کے دباؤ کے بعد یہ جدید ترین شہر بنایا گیا ہے۔ آج دنیا بھر کے سرمایہ کاروں کی نظریں ایسے ہی خطوں پر لگی ہیں۔

جہاں بین الاقوامی سطح پر عالمی منڈی میں تجارتی سرگرمیاں بحال رکھی جاسکتی ہیں۔ 1990ء تک متعدد قابل ذکر ملٹی نیشنل کارپوریشنوں کے ذیلی دفاتر یہاں قائم ہو چکے ہیں۔ ان دنوں یہاں ڈیموکریٹ پارٹی کی حکومت ہے



Lumpini Park

بنکاک پارکوں کا شہر ہے۔ یہاں ہریالی کے قافلے بچھے ہوئے پارکوں میں جوتے لے جانے کا تھوڑا نہیں ہے۔ خواتین گھاس کوا بی بی ہائی ہیلو کی مدد سے روندتی نہیں ملتیں۔ قدرت کی اس نعمت کا خیال ہر شہری رکھتا ہے۔ بزنس ڈسٹرکٹ شہر کا وسطی حصہ ہریالی سے بھر اڑا ہے۔ ماحولیاتی آلودگی نام کو نظر نہیں آتی۔ حالانکہ پرائی گاڑیاں بھی مرکزوں پر نظر آ رہی ہیں، لیکن بجال ہے کہ کوئی گاڑی جھواں چھوڑ رہی ہو اور تو اور انسانوں کی اس بھیر میں کہیں کسی جگہ بھی گاڑیوں کے ہارن نہیں بجاتے جاتے۔ اگر ہارن بجتے بھی ہیں تو اتنے مدھم مدھم کہ سامنے والے کو اپنی غلطی کا فوری طور پر احساس ہو جائے۔ اوور ٹیکنگ کرنے والے حضرات دُعا تین گاڑی آگے بڑھاتے ہوئے سائٹی ڈرائیوروں کو دُش کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔ یہ آداب ٹریفک مقامی لوگوں کے اخلاق حسنہ کی چھوٹی سی مثال ہے۔ کرسٹل بینکوں اور دیگر مالیاتی اداروں کی عمارتوں سے فنی تعمیرات کے ذوق کی عکاسی ہوتی ہے۔ عام طور پر سفر ناموں میں کسی بھی ملک کے لئے حسرت نظر جیسے لفظ لکھ دیئے جاتے ہیں جبکہ یہ لفظ اپنے اندر بے پایاں وسعت رکھتا ہے۔ بنکاک میں آپ کو قانون کی حکمرانی نظر آتی ہے۔ بزنس مین اور دیگر ماحولیاتی اداروں کے کارکنان تیز رفتاری سے چلتے پھرتے نظر آتے ہیں، کوئی کسی کو دھکیلتا ہوا آگے نہیں بڑھاتا اور اگر غلطی سے کسی کو چھو بھی جائے تو معذرت کرتے دیر نہیں لگاتے۔ شہروں میں کئی جگہوں کو گرین زون کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ سگریٹ نوشی نہیں کر سکتے۔ ایک متنازعہ اندازے کے مطابق ہر سال 12.2 ملین سیاحت یہاں آتے ہیں اور 19.3 بلین امریکی ڈالر خرچ کرتے ہیں۔ یہ ایسا چوکا دینے والا تھمب نہیں ہے۔ ایشیاء میں کامیاب ترین سیاحت کے مراکز میں بنکاک کا چھٹا نمبر ہے اور اس کی یہ حیثیت سنگاپور، ہانگ کانگ، ٹوکیو، اور ساؤتھ کوریا کے بعد تیسری ہوتی ہے۔



Baiyoke Tower II

بنکاک کی بلند ترین عمارت جو تصاویر میں نہایت بڑے ٹھکانے نظر آتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اگر آپ بالائی منزل پر جا پہنچیں تو ہاتھ بڑھا کر آسمان کو چھو لیں گے۔ بہر حال یہ تو تھلہ معترضہ ہے۔ فلک سے گز بھر کے فاصلے پر جانا بھی تو کسی ایڈوجر سے کم نہیں۔



Dream World

یہ تھیم پارک بنکاک میں بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے لئے بھی حیرت کدہ ہے۔ یہاں آپ اسکاٹی کوسٹروں دیکھیں گے۔ اس رائڈ میں سچے آسمان پراڑتے پرندوں کو دیکھ سکیں گے۔ کبھی دل ملیوں اچھلے تو کبھی فلک شگاف چیزوں سے گونجے۔ ماحول کی جاذبیت اپنی جگہ۔ البتہ چند راؤنڈز بڑوں کے لئے مخصوص ہیں۔ جنہیں انتظامیہ بہت دیکھ بھال کے استعمال کی اجازت دیتی ہے۔ البتہ کڑی بس، ریچھ گھر، 4D رولر کوسٹرز، انڈر ووتر، فیری ہیلو، لینڈ، پلے پورٹ اور اینٹلن ہاؤس دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں صرف کھیلوں کی سرگرمیاں ہی نہیں ہیں۔ ماحول میں کشش و جاذبیت کے اضافے کے لئے پھولوں اور ہزبریوں کی اشکال سجائی گئی ہیں۔ تخیلاتی سطح سے لے کر آسانوں کی وسعتوں کو چھونے والی رائڈز تک ہزاروں دلچسپیاں یہاں موجود ہیں۔ تو چلئے خوابوں کی اس نگری کہ یہیں جا کر ممکن ہے بہت سے خواب پورے ہو جائیں۔

Bangkok Culture

ثقافتی پہلو سے دیکھا جائے تو بنکاک مغربی دنیا کا تاثر پیش کرتا ہے۔ یوں تو کئی تہوار عوام کی دلچسپیوں کا باعث ہوتے ہیں۔ جن میں ریڈ کراس فیسز، سنے گا پینیز سال کی تقریبات اور شہنشاہ چھوٹا لاناگ کوم کی پیدائش اور صلت کے دن شامل ہیں۔ تاہم تہیرے اکتوبر تک وہی میمن فیشنبول اپنی اور عیت کا بے حد انوکھا اور دلچسپ میلہ ہے۔ اس وقت بنکاک کی زرعی معیشت کا جیتا جا جیتا نمونہ نظروں کے سامنے ہوتا ہے۔ تازہ سبزیاں اور ہمدان قسم کی رنگ برنگی سبزیاں جنہیں ثقافتی فوڈ کی تیاری کے خاص اجزاء کے طور پر ہم سب واقف ہیں۔

MBK Shopping Mall

مقامی افراد کہتے ہیں کہ اس مرکز میں دستیاب الیکٹرانک اشیاء کے معیار کو چیلنج نہیں کیا گیا جاسکتا۔ بہر حال آپ آکھ بند کر کے بھروسہ نہ کریں۔ قیمتی گھڑیاں، موبائل مختلف ڈیوائسز، آئی پیڈ یا ایپ ٹاپ کچھ بھی خریدیں۔ سہولت ہے یہ کہ کئی کمپنیوں نے یہاں تکنیکی ماہرین پر مشتمل عملہ تعینات کر رکھا ہے۔ آپ ان سے مشورہ کر کے خریداری کر سکتے ہیں۔





Bangkok Markets

گوکھلی کوچوں میں پتھارے والے بھی خوشنما انداز سے اپنی دکانیں سجائے بیٹھے ہیں، لیکن ہم ایشیائی متاثر ہوتے ہیں۔ بڑے بڑے شاہینک ماڑ سے کہہ کر یہ ثقافت ہمارے ملک میں بھی خوب پروان چڑھ رہی ہے اور ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں۔ مثال کے طور پر چھیدہ چھیدہ شاہینک ماڑ کی تعمیرات درج کی جا رہی ہیں۔



National Game

تھائی لینڈ کا قومی کھیل باکسنگ ہے، لیکن یہاں کوئی محرم علی کئے کیوں نہ پیرا ہو گا۔ اس کا جواب تھائی رہتا ہے۔



National Theater

ماک اوڑھے ہوئے اداکار روایتی تمثیلوں میں اپنے کردار ادا کرتے جاتے ہیں اور تماشائی محسوس ہو کر بیٹھے رہتے ہیں۔ کہیں کوئی بے ادبی کی بات نہیں کرتا۔ تالیاں بجاتے ہیں اور تھم تھم ہونے پر شائقین اسٹیج پر جا کر اپنے پسندیدہ کردار کے گیت اپ میں موجود اداکار سے ہاتھ بھی ملاتے ہیں اور تصویر بھی کھینچواتے ہیں۔



The Emporium

ریشمی کپڑا، جوتے، جیولری، پیئڈ بیگز اور دیگر تھنات ایک جھٹ کے نیچے لگے۔ مغرب اور برصغیر کی بیٹنے اوڑھنے کی تھاتوں سے میل کھاتی ہوئی اشیاء مثلاً بھاری کپڑے کے میٹرل سے بنے پرزے اور تلتے کے کاٹھار کچھ بھی مل جائیں گے اور گوچی جیسے جدید مغربی برینڈ کے چمڑے کی مصنوعات بھی۔ اب دیکھئے کہ نگاہ انتخاب کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔ ماٹز کارڈ گلوبل شہروں کی فہرست میں لندن اور پیرس کے بعد بنکاک کو بہترین سیاحتی مرکز قرار دیا گیا ہے۔ مسلسل تین برسوں سے Travel+Leisure میگزین بھی اس شہر کو انتہائی معتبر سیاحتی مرکز تسلیم کرتا ہے۔ یہ جریدہ اپنے معیار اور مقامات کی سادھ پر قطعی جھوٹ نہیں کرتا اور غیر جانبدارانہ رائے پیش کرتا ہے۔ بنکاک میں آپ کرے تھیں اور بے پناہ آسائشوں سے بس اسامو موجود ہیں بلکہ اس سرزمین پر قدم رکھتے ہی مساج کے ماہرین اپنے کلائنٹس کی تلاش شروع کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ غیر ملکی باشندوں کی شناخت یا آسانی کر لیتے ہیں اور ان کے معزز شائقین اور کلائنٹس یورپین باشندے ہوتے ہیں جو سیاحت کے ساتھ ساتھ آرام کی غرض سے یہاں آتے ہیں۔ ایئر پورٹ پر ڈیوٹی فری شاپس تو ہیں، لیکن ایسے بیوٹی پارلروں کی بھی کمی نہیں جو اپنے مہمانانہ گرامی کے ذوق اور مذاق کی تسکین کرتے ہیں۔



Terminal 21

نام پر نہ جائیے۔ یہ ہرگز بھی کسی ریلوے ٹرام یا ٹیوب کے ٹھہرنے کی جگہ نہیں بلکہ روسا سے لے کر عام آدمی کی ضرورت کی ہر چیز یہاں دستیاب ہوجاتی ہے، لیکن یہ ذرا مزہ کا اسٹور ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سٹیج یہاں وینڈو شاہینک کرے اور پھر شاہراہوں پر کھلی مارکیٹوں سے جیولری، کاسٹیکلس یا جوتے خریدے۔



Siam Paragon

یہ نام ہے بنکاک کے ایک ایسے شاہینک مال کا جہاں کم و بیش ہر مین الا تواری برانڈ آپ کو مل جاتا ہے۔ خاص کر پیئڈ لومز سے بنا ہوا کپڑا جو مقامی افراد میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پہناوے بلا تخصیص مرد اور عورت یا بچے بھی پہن سکتے ہیں۔



Tomyam

Tossed Salad

کے گوشت میں سرخ مرچوں کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔ تھائی سوپ جسے مقامی زبان میں Tomyam کہا جاتا ہے، گھلی یا بھیجے کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسی طرح تھائی نیمبر گرز میں میٹ بالز شامل کئے جاتے ہیں۔ ان کھانوں میں ایک خاص Nam prik ہے جو بظاہر سلاڈ ہے۔ چلی سوس کے ساتھ ڈب دی جاتی ہے۔ جو ڈالنے کو بڑھا دیتی ہے۔ غرضیکہ تھائی ڈالنے پاکستانیوں کے حس ڈالنے کے لئے اچھی نہیں ہیں۔

تھائی نوڈ

انڈیہ تھین کھانوں کی ثقافت تھائی نوڈ سے بے حد مشابہ ہے۔ کچھ ایسے ہی ڈالنے ہندوستانی اور چینی کھانوں میں بھی محسوس کئے جاسکتے ہیں۔ ان کھانوں کی خاص پہچان مختلف بڑی بوٹیوں کا استعمال ہے۔ مثلاً یہ پارسلے، ہرا دھنیا، روز میری وغیرہ لازماً استعمال کرتے ہیں۔

چکن سوپ، چکن کری، بیف کری، سوئیٹ سوس میں انڈوں کو گہرائی تک فرائی کرنا یا سمندی غذاؤں کو گرل کرنا بہت مرغوب سمجھا جاتا ہے۔ مرچ مصلحوں کا استعمال بھی نظر آتا ہے۔ نوڈ لڑکی اقسام کی پسند کی جاتی ہیں۔ تھائی نوڈ میں ساروس اور مختلف ڈیس استعمال ہوتی ہیں جن کی آرائش بہت عمدگی سے کی جاتی ہے اور Tossed Salad کو ہاتھوں سے کس کر کے ڈالنے والا کیا جاتا ہے۔ ایک قابل ذکر ڈش Laph isan ہے جسے گائے



پیسے کی کہانی

اے حمید

رس کوئی خاص مضبوط نہیں تھا۔ یہ پٹ کن دار سے تھا جو میوہ بھر بیٹل گھر میں گائے باندھنے کے کام آتا تھا۔ اس وقت بھی کسی کو خیال بھی نہیں ہوا تھا کہ یہ رس بڑی بھوکے مصروف میں آئے گا۔ بھوکے پانچوں بچے چھوٹے اور بڑے سبھی سخن میں بیٹھے رہ رہے تھے۔ ننھے ننھے کا ہوش ہی نہیں تھا۔ وہ ماں کی چارپائی کے پاس بیٹھائی کے ڈھیلوں سے کھیلے جا رہا تھا۔

گلو نے ایک مرتبہ چارپائی پر بے حس پڑی ہوئی اپنی بیوی کو دیکھا پھر آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں اس رس پر جم گئیں اور وہ سر جھکا کر بیٹھ گیا۔ گلو کی ماں مسلسل رونے جا رہی تھی اور ہرنی آنے والی عورت کے گلے سے لپٹ کر دھاڑے لگاتی تھی۔ ابھی تک بھوکے گلے میں رس پڑا ہوا تھا۔ لوگوں نے بتلایا کہ پولیس کا معائنہ کرنے کے بعد رس کو اپنے قبضہ میں لے لی، تب لاش پوسٹ مارٹم کے لئے بھیجی جائے گی۔ گلو سے یہ دیکھا نہ گیا کہ اس کی بیوی، اس کے پانچ بچوں کی ماں، پچھندا گلے میں ڈالے یوں چھت سے لٹک رہی ہے۔ لیکن پولیس کی تحقیق و تفتیش کے پیش نظر اسے رس کھولنے کی جرات نہیں ہوئی۔

گلو کو بیوی کی موت کا جس قدر صدمہ تھا اس سے زیادہ اس بات کا تھا کہ وہ دو سال کی تکلیف اور مسلسل جھگڑوں کے بعد دوسری شادی کی تاریخ مقرر ہوئی تھی اور اب جبکہ اس کی شادی میں آٹھ دن باقی تھے یہ مصیبت آ پڑی۔ اسے خطرہ تھا کہ اس حادثے کے بعد شادی طویل عرصے کے لئے ملتوی ہو جائے یا پھر یہ ممکن ہے کہ لڑکی والے موجودہ صورتحال میں صاف انکار کر دیں۔ اس موبہ خوف کے ساتھ ساتھ اس کے دل کے ایک گوشہ میں یہ خیال بھی موجود تھا کہ راستہ ہمیشہ ہمیشہ کے لئے صاف ہو گیا اور یہ جھگڑے ہمیشہ کے لئے ختم ہو جائیں گے۔ اس کے بعد پھر کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ اطمینان کے اس

شعوری احساس کے ساتھ اسے یہ بے حس عورت اپنے اعصاب پر سوار نظر آ رہی تھی جس کے ساتھ اس نے زندگی کے بارہ برس گزارے تھے۔ چودہ برس کی عمر میں وہ اس کے گھر آئی تھی۔ اس وقت گلو کے ہاں رزق کی ریل پیل نہ تھی۔ اپنے باپ کے ساتھ وہ دن بھر سٹیج میں کشتی چلا یا کرتا تھا اور پتہ پر سے ایک ایک کر کے دس بارہ پور پینچا کرات کو جب تھک ہار کر واپس گھر آتا تو ایک گرم، جوان اور متناسب جسم اس کے انتظار میں ہوتا۔ عیساں اس زمانے میں اپنی نوعمری کے دور میں بڑی خوبصورت لڑکی تھی اور پھر اسے اس ایک آدمی کے سوا دنیا میں کسی سے کوئی غرض نہیں تھی۔ وہ شام کے بعد گھر پہنچتا تو اس کے آگن میں داخل ہوتے ہی عیساں ایسے نظر آتی جیسے ہنسی ہنسی ہنسی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو۔ کھانا کھانے کے دوران یا اس کے بعد گلو کو گھڑی بھر کی تنہائی نصیب ہوتی تو وہ اپنے پیار کے اظہار کے لئے عیساں کے کان کے پاس منے لے جا کر کہتا۔

”تیری ماں.. آج تو پورن مل کی دکان کا سارا سرمہ لوٹ لائی ہے۔ پیسے بھی دیئے ہیں یا مین بجا کر اسے مست کر آئی ہے۔“
دو ایک سال اسی طرح گزر گئے۔ گھر کی غریبی تو دور نہیں ہوئی، لیکن مستی بہر حال ثابت و سالم رہی۔ چہو پلٹے ہے۔ زمین سیراب ہوتی رہی اور گلو اور عیساں دن پورے کرتے رہے۔

ایک رات عیساں نے گلو سے کہا.. ”ایک بات بتاؤں کسی سے کہو گے تو نہیں۔“

”نہیں“ گلو نے چارپائی پر لیٹے ہوئے اور اسے اپنی بانہوں میں لیتے ہوئے کہا۔ ”میری بہن صفائی منگنی ہو گئی ہے۔ شادی بھی ہونے والی ہے۔“
گلو اٹھ کر بیٹھا.. ”کیا کہا، ارے وہ سگی! آٹھ برس کی تو اس کی عمر ہے تیرے ماپے اب لڑکیوں کو اتنی عمر میں گھر سے نکالنے لگے ہیں؟“

آنگن میں داخل ہوتے ہی عیساں ایسے نظر آتی جیسے بھنگلی ہوئی ہرنی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو

”نہیں نہیں..“ عیساں نے کہا.. ”آج دو پہر کو میری ماں کشن پور سے آئی تھی، کبھی تھی جلال لاہور سے واپس آ گیا ہے۔ وہ ہمارا رشتہ دار ہے، لیکن ہم سے کبھی ملتا نہیں تھا نہ ہی گاؤں میں آتا تھا۔ اب عراس کی چپاس برس کے قریب ہے۔ وہ ہمیشہ لاہور ہی میں رہا ہے۔ اسے دو والدین نہیں تھے جن کے خاندان میں اولاد نہ تھی ہوتی تھی اور لڑکے کے پیدا ہوتے ہی مر جاتے تھے اپنا معنی بنایا ہوا تھا۔ جلال کو انہوں نے بچپن ہی سے اپنے پاس رکھ لیا تھا اور پالا ہوا۔“

اب وہ مر گئی ہیں اور ان کی ساری دولت کی سیر سونا اور بہت سا روپیہ نقد جلال ہی کے پاس ہے اور اب وہ ہمارے ہی گھر میں رہے گا۔“
کچھ دیر خاموش رہی۔ گلو کے بازوؤں کی گرفت چھٹی ہو گئی۔

”میری ماں کبھی ہے..“ عیساں نے کہا.. ”جلال نے شاید ان عورتوں کو زہر دے کر مار ڈالا ہے اور ان کے مال پر قبضہ کر کے بھاگ آیا ہے۔ اس لئے لاہور کے نام سے گھبراتا ہے۔ پھر دونوں ایک ساتھ بھی تو نہیں مر سکتی تھیں۔ کیوں گلو؟“ اس نے گردن اونچی کر کے کہا.. ”مگر خیر ان کا دین ایمان جانے.. میری ماں نے اسی سے صفائی کی منگنی کر دی ہے۔“

”مگر وہ اتنی چھوٹی سی ہے اور وہ سالا پچاس برس کا۔“
”بیڑی ڈبیا.. کچھ سمجھا کر عیساں نے بات کو کاٹنے ہوئے کیا..“ وہ کہتا ہے سگی کو میں خود پالوں گا اور سال دو سال میں کھلا پلا کر بنگلہ کر کے اس سے بیاہ کر لوں گا۔ میری ماں کبھی ہے.. عورتوں کے ساتھ رہنے سے اسے بچے بچوں کو دیکھنے کا موقع نہیں ملا اس لئے اس کو چھوٹی عمر کے بچے، نوجوان لڑکیاں اور کم عمر کے لوگوں سے بہت محبت ہے۔ وہ کہتا ہے سگی کو میں خود پالوں گا۔ میرا باپ بھی کہتا ہے کہ جلال دم کا مریض ہے سال دو سال میں مر جائے گا تو سارا روپیہ اپنے قبضے میں ہوگا۔ بہت سارا روپیہ ہے اس کے پاس ایک ٹرک بھرا ہوا ہے۔ اس کا ٹرک بھی ہمارے گھر میں ہی ہے۔ اس کا ایک ماموں اور ایک نانا ہے، لیکن وہ ہمارے ”شریکے“ کے لوگ ہیں۔ اس لئے وہ ان کے پاس رہنے کے بجائے ہمارے ہی گھر میں رہتا ہے۔“

”اس پیسے میں ہمارا بھی حصہ ہوگا۔“ گلو نے ہنسنے پر بیٹھے ہوئے بڑی بے قراری سے کہا۔

”میرے باپ کے پاس ہوگا تو وہ کچھ نہ کچھ ضرور دیں گے، مگر کسی سے بات نہ کرنا۔“

”خاک دیں گے، شادی پر تو انہوں نے مجھے کچھ نہیں دیا۔“

”جادو ہو۔ پھر یہی بات کرتا ہے اس وقت ان کے پاس تھا یا کیا؟ جب ہوگا تو دے دیں گے۔“

”یا الہی! گلو نے خلوص نیت سے دعا مانگی ”صفائی کو فوراً جوان کر دے اور اس بڑھے جلال کا جلدی خاتمہ کر دے۔“

”بیڑی ڈبیا“ عیساں نے خاندان کو دکھا دیتے ہوئے کہا۔

آٹھ دن گزر گئے۔ گلو کو اس سلسلے میں مزید تفصیل معلوم نہ ہو سکی۔ عیساں کے ماں باپ اس کے گاؤں سے تین چار میل مغرب میں موضع کشن پور میں رہتے تھے۔ گلو کا دل کئی بار جا بجا بھاگ کر وہاں کے حالات اور خاص طور پر جلال کے متعلق کچھ باتیں معلوم کر آئے۔ لیکن سٹیج پھر رہا تھا اور اس کا بوڑھا باپ اکیلا کشتی قابو میں نہیں رکھ سکتا تھا۔ چن پر بڑی بھیڑ رہتی تھی۔ سال کے یہ دو مہینے تو کمائی کے ہوتے ہیں۔ باپ اتنے سویرے سویرے دنوں چھوٹے بھائیوں کے ہمراہ اٹھا کر لے جاتا تو شام گئے ہی واپس ہوتی۔ کبھی کبھی تورات بھی چن پر گزارنا پڑتی تھی۔ ان ہی دنوں کا ڈکا واردا توں کی خبریں آنے لگیں، لیکن ان خبروں سے چن پر کوئی مل جل نہیں ہوئی۔ اس چن تک ہندوستان کی آزادی کی کوئی مصدقہ خبر نہیں پہنچی تھی، لیکن آزادی کے دن بہر حال قریب آ رہے تھے۔ جب آزادی سر پر آ پہنچی جب تین والوں کو بھی پتا چلا اور گلو اس کے خاندان اور گاؤں والوں اور عیساں کے گاؤں والوں کو گھر بار چھوڑ کر چندہ میل کے فاصلے پر ایک کیمپ میں پناہ لینی پڑی۔

انہیں کیمپ میں پہنچنے ایک ماہ ہو گیا تھا۔ ان کا اور عیساں کے گھر والوں اور جلال کے ماموں اور نانا کا ڈیرہ پاس ہی تھا۔ یہ ڈیرہ دارا ایک کھلے جنگل میں سر پر چند

اور پھر تینوں آدمی حصہ تقسیم کر لیں۔ لیکن ٹرک کا مال اب ٹرک میں بھی تھا ہی نہیں وہ اس کی اور اس کی بیوی کی کمرے گرد تھا۔ ٹرک میں صرف کپڑے تھے۔ بہت دیر چنگڑا ہوا بار بگر فریقین میں سمجھوتہ نہ ہو سکا۔

پاکستان بننے کے بعد یہ تینوں خاندان ملتان میں آباد ہوئے۔ جلال کے ماموں اور تانا نے عدالت کا دروازہ کھٹکنا یا۔ عیاش کا باپ اپنی لڑکی کو لے کر عدالت میں پیش ہوا۔ لڑکی کی طرف سے حلیہ بیان پیش کیا گیا، جس میں کہا گیا تھا کہ چند زیورات جو جلال نے شادی پر اسے دیئے تھے راتے میں گم ہو گئے، بقیہ چند سو روپے ہیں جو اس کے گزارے کے لئے اس کے پاس ہیں اور انہی کے سہارے زندگی کے دن پورے کرے گی۔ عدالت نے صفائی اور اس کے باپ کے حق میں ڈگری دے دی۔ جلال کا تانا گھٹنے ان شاہ شمس تبریز کے مزار پر جا بیٹھا۔ ان دنوں وہاں آنے والے لوگ اسے ولی کا درجہ دیتے ہیں۔ اسے جوتھ نہیں ہے کسی کے جوتھ۔ یاد رہے کہ وقت یاد رہی میں مکن رہتا ہے۔ مرد عورتیں شہر تیزی کی زیارت سے فارغ ہو کر باہر نکلتے ہیں تو اس کی زیارت کرنا بھی ضروری سمجھتے ہیں۔ بعض ضعیف الاعتقاد مجددہ بھی کر ڈالتے ہیں۔ کتنوں کی مراویں اس کے توسط سے پوری ہوتی ہیں۔ جلال کا ماموں عدالت کے فیصلے سے ٹھیک دس دن بعد پاگل ہو گیا اور کئی برس تک اس شہر کی سڑکوں پر الف بنگا پھرتا رہا۔ وہ بار بار اپنے ہاتھ مروڑتا تھا اور چیخا تھا۔ دو تین برس بعد ایک سردرات کو وہ ٹھنڈ کر گیا۔ اس کی لاش میونسپلٹی والے اٹھا لے گئے۔ گلوکی حالت قیام پاکستان کے کئی ماہ بعد تک خراب رہی۔ اسے مکان کو اچھا لگ گیا، لیکن روزگار کوئی نہیں تھا۔ باپ نے سر زمین پاک پر قدم رکھتے ہی جان دے دی تھی۔ اب وہ چار بھائیوں میں بڑا تھا اور خاندان کا بزرگ تھا، لیکن بے روزگاری اس کا چچھا نہیں چھوڑتی تھی۔ ماں محلہ بھری خبریں اسے لا کر سناتی اور وہ ماں کو روزگار تلاش کرنے کی روداد سناتا۔ ماں بیٹے میں بچی اور انتہائی محبت تھی۔ لیکن خاندان کی حالت خراب ہوتی گئی۔ اس دوران گلو نے عیاش سے کئی بار کہا تیرے ماں باپ نے جلال کی اتنی دولت صاف کی ہے کچھ وہ ہیں سے لے آ، لیکن عیاش کی ماں نے بیٹی کے سامنے قرآن پاک پر ہاتھ رکھ کر قسم کھائی تھی کہ جلال کو کبھی نہ مارا تھا۔ اس نے ٹرک کھول کر دیکھا مگر اس میں کچھ بھی نہیں تھا، بس لگانے ہی لگانے تھے۔ چند یور تھے جو لگانے میں بیٹھے تھے، لیکن لاہور سے گاڑی میں سوار ہوتے ہوئے وہ لحاف بھی کسی نے کھسکا لیا۔ چند سو روپے نقد تھے ان میں سے کچھ خرچ ہو گئے ہیں۔ وہ بیٹی کا مال ہے اسے عمر بھر گزارا کرتا ہے۔ یہ باتیں سن کر عیاش بھی خاموش رہی۔ بظاہر اس کے ماں باپ کے گھر کی حالت بھی دیکھی ہی تھی۔ کسی دن گھر میں وال پک جاتی تھی تو کسی دن تک مرغی سے گزارا کرنا پڑتا تھا۔ ان کا گھر گلو کے گھر سے زیادہ وہ نہیں تھا۔ عیاش دن میں ایک دو بار وہاں ہوتی مگر کئی ماہ کی ٹوہ کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچی کہ ان کے پاس کچھ نہ تھا یا اگر ہے تو برائے نام و نہ اس کا باپ ماں اور بھائی نہیں ایسے پھنے حال میں نہ ہوتے۔ گلو نے اس دوران اسے ایک دو بار مارا بیٹھا بھی، لیکن ایسی باتیں بہر حال دن کے وقت ہوتیں۔ رات کو کوئی چیز راز میں نہ رہتی اور گلو کو بھی یقین ہو گیا کہ اس کی بیوی کے والدین کے پاس کچھ بھی نہیں۔

ایک دن عیاش کھجلی کھجلی میں گلو سے لپٹ گئی۔ مجھے پتا چل گیا ہے میری ماں نے سونا کہاں چھپا کر رکھا ہے۔“

ہاتھ پکڑ لئے۔ اس کے ماموں نے دھوتی میں اڑھی ہوئی چھری نکال کر جلال کی گردن پر رکھ دی۔

چھری کندھی، اس نے دونوں ہاتھوں سے بڑے زور سے اسے دبا کر چلانے کی کوشش کی۔ پچاس برس کی عمر میں جلال کی گردن کا تاناکم ہو چکا تھا۔ جلد لگی ہوئی تھی۔ پہلے تو چمرا کٹنے کے بجائے چھری کے ساتھ ساتھ ادھر ادھر ہوتا رہا لیکن بالآخر ایک جگہ سے کٹ گیا۔ ماموں نے چھری کی نوک سے بزرگ کو اہر اٹھایا۔ جلال ایک بار تو تڑپا اور اس کی ٹانگیں بڑھے تانا کے ہاتھ سے چھوٹ کر پھینچی۔ بیٹھے ہوئے ماموں کی کمر میں زور سے لگیں پھر وہ ٹھنڈا ہو گیا۔ خون بھی بہت ٹھنڈا نکلا تھا۔ عیاش کا باپ ایک طرف کھڑا ہو گیا، لیکن ماموں نے جلال کی پیش سے سونے کی زنجیر، سڈن، ہاتھ سے گھڑی اور جیب سے بڑھ نکال لیا اور تینوں آدمی خاموشی سے کیمپ کی طرف واپس روانہ ہو گئے۔

راستے میں انہوں نے کوئی بات نہیں کی لیکن ڈیرے پر پہنچتے ہی دھڑکیں مار مار کر رونے لگے۔ کچھ لوگ جمع ہو گئے تو ان میں سے ایک نے بڑی رو بھری آواز میں کہا ”خدا نے ہمیں ہاتھ دے کر رکھ لیا ہے ورنہ سکھ ہمیں بھی مار ڈالتے۔ ہمیں کیا معلوم تھا جلال کی موت ہمیں کڑیاں خریدنے کے بہانے لئے جاری ہے۔ سارا جتنا اس کی طرف لپک پڑا۔“

سکھ غنڈے کا ڈکا مسلمانوں پر حملہ کرتے ہی رہتے تھے۔ مرنے والوں کی لاشیں تک نہ ملتی تھیں کوئی انہیں اٹھا کر لانے کی جرأت نہیں کرتا تھا۔ جلال کی موت کو بھی لوگوں نے اسی طرح قبول کر لیا اور پھر رونے والا کون تھا۔ رونے والے تو اسے اپنے ہاتھوں قتل کر آئے تھے۔

اس نے ٹرک کھول کر دیکھا، مگر اس میں کچھ بھی نہیں تھا، بس لگانے ہی لگانے تھے۔ چند یور تھے جو لحاف میں بیٹھے تھے، لیکن لاہور سے گاڑی میں سوار ہوتے ہوئے وہ لحاف بھی کسی نے کھسکا لیا

اگلی شام جلال کے تانا اور ماموں نے عیاش کے باپ سے ٹرک کا مطالبہ کیا۔ یہ خبر دو چار آدمیوں تک پہنچ گئی کہ جلال کے ٹرک میں بڑا سونا اور پیسہ تھا۔ انہی میں یہ دونوں شامل تھے، مگر یہ ٹرک عیاش کے باپ کے قبضے میں تھا وہ ان دونوں کی بات سن کر پہلے خاموش رہا پھر اس نے حق کا کس لیتے ہوئے کہا ”سارا پیسہ تو تم نے اس کی جیب سے نکال لیا ہے، ٹرک میں چاکرے تھے ان کی وارث میری لڑکی ہے جو اس کی بیوی تھی تم اس ٹرک کے کیا لیتے ہو۔“

”ہم اس کے خاندانی وارث ہیں۔“ جلال کے تانا اور ماموں نے کہا ”تمہاری بیٹی سے اس کا نکاح تو نہیں ہوا تھا۔ اس کے مال کے حق وار ہم ہیں، ہم عدالت میں جائیں گے۔“ لڑائی بڑھ گئی، مگر یہ سرگوشیوں اور خاموشی کی لڑائی تھی۔ جلال کے ماموں اور تانا بڑے غصے مکر آہستہ سے عیاش کے باپ کو گالیاں دیتے رہے۔ وہ بیٹھا جھکا جیتا رہا۔ جلال کی وارث پر چنگڑا زور شور سے ہوتا تھا، لیکن اس کی موت کا ذکر آتی ہی بات سرگوشیوں میں ہونے لگتی۔ تھوڑی دیر بعد پھر ٹرک کی ملکیت پر بات آ جاتی۔ دونوں آدمیوں کی پیش کش بھی عیاش کے باپ نے ٹھکرادی کہ ٹرک ان کے سامنے لا کر رکھا جائے

پہلی پرانی چادر میں تانے بیٹھے ہوئے تھے، لیکن ہر خاندان نے زمین کے ایک مخصوص رقبے کو کسی نہ کسی چیز سے محصور کر کے اپنا قبضہ جمایا تھا۔ کیمپ میں کسی قسم کی کوئی خرید و بیعت۔ ابھی یہاں سے اخلاک کا عمل شروع نہیں ہوا تھا۔ اس لئے لوگ جیسے آہستہ آہستہ یہاں بس سے گئے تھے۔ صبح سویرے مہاجر کیمپ میں متمم خاندانوں کے مرد کیمپ سے باہر ڈرتے ڈرتے ایدھن کی تلاش میں جاتے، عورتیں چلی چلتی ہیں، کبھی کبھی ایشیائے خوردنی کا توڑا ہو جاتا تو کچھ شیر دل نوجوان قریب دیہات میں جو مسلمانوں کی اکثریت والے گاؤں تھے، مگر ان کے کیمپ میں آ جانی کے وجہ سے تقریباً خالی پڑے تھے، رات کے وقت چھاپہ مار کر اناج کی گھڑیاں باندھ لاتے اور راستے میں شکر قندی، کما دیکھی کے بھنے، جو کچھ بھی ہاتھ لگتا اٹھالاتے۔ شام کو چھوٹے سگتے، حقہ کی گڑ گڑ کی آوازیں آتیں اور پاکستان چینیٹے کے پروگرام سننے۔ انسانوں کے اس عظیم الشان ہجوم میں پریشانی کے زیادہ تر لمبے وہی ہوتے جب کسی کے پاس اناج یا کٹوری یا کسی اور فوری ضرورت کی کوئی چیز ختم ہو جاتی تھی۔ آخر کار گھوا اور اس کے عزیزوں کے ان تینوں خاندانوں پر بھی یہ وقت آن پڑا۔

عیاش کے باپ کے ڈیرے میں جس کی حد بندیوں کے لئے رسہ باندھ دیا گیا تھا، یہ سب لوگ بیٹھے ہوئے تھے اور اناج اور ایدھن کے حصول کے مسئلے پر سوچ بچار کر رہے تھے۔

جلال نے کہا ”کڑیاں اور گھیاں مل جائیں تو چاہے کتنی قیمت ادا کرنی پڑے لے لیتے کیوں تانا جی؟“ اس نے عیاش کے باپ کی طرف دیکھتے ہوئے کہا ”مگر شکل یہ کہاں قیامت کوئی چیز ملنے کا سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔ بڑا مشکل وقت آن پڑا ہے۔“ ”یوں کام نہ بنے گا۔ اس کے ماموں نے حقہ کا کس لیتے ہوئے کہا ”کیمپ سے باہر نکلتے ہیں، لوگ ادھر ادھر سے کڑیاں کاٹ کر لاتے ہیں۔ کسی کو زیادہ پیسوں کا لالچ دیں گے۔ شاید کوئی کام بن جائے، مگر یہاں بیٹھے سے تو کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ ہاتھ پیر چلاؤ تو کوئی نہ کوئی سہیل نکل ہی آتی ہے۔“ ”چلو پھر کوشش کریں۔“ عیاش کے باپ نے فوراً اٹھتے ہوئے کہا۔

جلال کا ماموں اور بڑا بھانا بھی اٹھ کر اہوا۔ جلال کی حیثیت عیاش کے باپ کے گھر میں اب تک ایک مہمان کی سی تھی۔ اسے گھر میں کسی نے ایک تنکا دوہرا کرنے تک کے لئے نہیں کہا تھا، مگر آج تینوں آدمی اسے ایک جان جوکوں کے کام پر اپنے ساتھ لے جانے کے لئے منتظر کھڑے تھے۔ پہلے تو اسے یہ بات بڑی بری لگی، مگر کچھ دیر بعد یہ سوچ کر اٹھ کر اہوا کہ شاید پیسوں کی ضرورت کی وجہ سے اسے ساتھ لے جانے پر اصرار کیا جا رہا ہے۔

جب یہ لوگ کیمپ سے دفین لنگ آئے گئے تو جلال نے کہا ”یہاں تو آدم ندام کی ذلت نظر آتی ہے۔ بھلا یہاں کون کڑیاں اور اناج لے کر آئے گا۔“ ”زرادس قدم آگے چل کر ان درختوں کے نیچے تھوڑی دیر کے لئے بیٹھ جاتے ہیں۔ وہ راستہ ہے اور لوگ ادھر ہی سے گزر کر کیمپ میں جاتے ہیں۔ شاید کوئی مل جائے۔“ اس کے ماموں نے کہا۔

جلال بادل نخواستہ آگے بڑھا، لیکن جھازوں کے پاس پہنچتے ہی عیاش کے باپ نے اسے چھپے سے اپنی گرفت میں لے کر زمین پر گرا دیا۔ اس کا ماموں چشم زدن میں اس کی چھانی پر سوار ہو گیا اور بوڑھے تانا نے لپک کر اس کی ٹانگیں مضبوطی سے پکڑ لیں۔ جلال کچھ بھی سمجھ نہ سکا۔ اس کا رنگ زرد پڑ گیا۔ اس نے ہاتھ باندھے، لیکن عیاش کے باپ نے آگے بڑھ کر اس کے دونوں

VIES BOOKS



ہستی (ناول)

مصنف: انتظار حسین
 مترجم: فرانس، ڈیو پریٹ
 صفحات: 272
 قیمت: درج نہیں
 ملے کا پتہ: اوسفورڈ بک ڈپو، کراچی

حال ہی میں انتظار حسین کا ناول ہستی کا ترجمہ منظر عام پر آیا ہے۔ یہ تاریخ کے ایک استاد کو پیش آنے والے مختلف تجربات کی کہانی ہے جو ہجرت کر کے دوسرے ملک آتا ہے اور یہاں اس کی زندگی کی نئی شروعات ہوتی ہے۔ بدلے ہوئے روٹیوں، کمپوزی تہائی اور معاشی مشکلات کی شکل میں اسے زندگی کا نیا رخ دیکھنے کو ملتا ہے۔ جس نسل نے 1947ء کا ہوا اور اسی کا دیکھا اور نئے ملک کی مشکلات اور مصائب جھیلے وہ سرعت رفتاری سے اس نئے ماحول سے ذہنی مطابقت نہیں کر سکتی۔ اسے تضادات، خود غرضیاں اور فاصلے کھلتے ہیں۔

فرانس، ڈیو پریٹ نے ترے میں برصغیر ہندوپاک کی ثقافتوں اور مذہبی روایتوں کو گمشدہ انداز میں پورے کیا ہے۔ جسے پڑھ کر انتظار حسین نے برملا کہا ہے کہ خاتون نے ناول کے سیاق و سباق کو بیان کرنے میں رتی برابر بھی مبالغہ آرائی سے کام نہیں لیا اور کہانی کو سن و سن اچھے ترے کی شکل دی ہے۔ اور بلاشبہ دنیا کو علم ہو گا کہ پاکستان کوئی گاؤں وہاں نہیں بلکہ تعلیم یافتہ اور روشن خیال تخلیق کاروں پر مشتمل ایسی ہستی ہے جسے کسی بھی طرح نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔

آیت ہاجر

شاعر: امجد بخاری
 صفحات: 160
 قیمت: 250 روپے

میدان حیات کے ہزاروں مناظر جظاہر، تاحید نظر پیملی ہوئی زمین، وسیع آفاق اور بے کراں فضاؤں کو اگر وہاں نگر میں ڈال لیا جائے تو اس معاشرے کے ہمہ پہلو مسائل، ہمہ جہت آلام و حوادث بخوبی نظر آنے لگتے ہیں اور اگر دیکھنے والی نظر کسی ”وہی ملکہ“ شاعر کی ہو تو پھر اپنے عہد کی زمین سے اسے جھلنے پھولنے درد و کرب اس کی کشت شاعری میں نمودار ہونے لگتے ہیں۔ یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب ”آیت ہاجر“ کا نزول ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ نزول شاعر پر نہیں ہوتا بلکہ شاعر اپنے انکار کا نزول دوسروں کے ذہن پر کرتا ہے۔ میدان جہد عمل کے فکری محاذ پر ”ہجرت“ احساس، حرف دعا، گلابوں میں تر آنکس، وہ اک بری ہے اور فصیلی غم“ جیسی بہت سی فتوحات کے بعد ”آیت ہاجر“ امجد بخاری کی تازہ فتح کا نام ہے، جس میں اس کے مجاہدانہ انداز کے علاوہ اور متوج کو با آسانی محسوس کیا جاسکتا ہے۔

اس لیے لفظ محبت پہ قلم توڑ دیا
 آیت ہاجر کی جو بد نہیں ہو سکتی!

امجد بخاری کی اس خوب صورت شعری تصنیف کو مرتضیٰ برلاس، فرحت عباس شاہ، فائزہ بٹول، ارشد ملک اور ریحانہ امجد بخاری کے سیر حاصل تہنوں کے ساتھ ریشل ہاؤس آف پبلی کیشنز راولپنڈی نے شائع کیا ہے۔



کاسٹ: جان ابراہام، ایشل کپور، نیشا کپور، مونو سوہو، منوج باجپائی، رونت رائے، ننگن راوت اور نجیت ہدایت کار: بچے گیتا

یہ فلم ایک حقیقی پولیس مقابلے کے واقعے پر مبنی ہے۔ 1982ء میں واڈالا کے مقام پر اس وقت ممبئی کے کینکسلر مافیا سرگوبھو پولیس مقابلے کے دوران مارا گیا تھا۔ وہ اچھا تھا یا برا۔ اس سے منگلت کو کتنے خطرات لاحق تھے یا وہ بے گناہ تھا۔ کچھ دن انتظار کر لیں۔ جان ابراہام نے سرو کے اس کردار میں بہت جاذبیت سے کام کیا ہے۔ کیم مٹی کے رد اس فلم کو ریلیز کرنے کا مقصد بھی مزدوروں کی کاوشوں کو خراج تحسین پیش کرنا ہے۔

اگر آپ کو 2007ء میں بننے والی فلم شوٹ آؤٹ ایٹ لوکھن والا یاد ہو تو یہ فلم اسی کا سینکڑوں ہے۔ جسے دیکھنے میں اور بھی لطف آئے گا۔ جان ابراہام کو منفی کرداروں میں بھی پذیرائی ملنے لگی ہے، لیکن یہ اور بات ہے کہ وہ سنجیدہ اور رومانوی نکتہ نظر سے بننے والی فلموں کے کامیاب اداکار تسلیم کئے جاتے ہیں۔ آئی کی اور میں اس کی نمایاں مثال ہے۔ بالاجی موٹن کچھرز کے سینئر سٹے بننے والی اس ایکشن مووی میں حقیقی واقعے کو موضوع بنا کر انڈر ورلڈ کی جرمانہ سرگرمیوں کو ہائی لائٹ کیا گیا ہے۔ جان ابراہام جو اس فلم کی پروڈیوسر میں مصروف ہیں، ان کا کہنا ہے کہ اس فلم کے ذریعے ناظرین مجھے اب تک کی میری بہترین پرفارمنس میں دیکھیں گے۔ میں نے خود کو بطور اداکار بے حد مختلف پایا ہے۔ نتیجتاً ناظرین میرے اس بدلنے ہوئے روپ کو بھی بخوبی جانچیں گے۔ بچے گیتا نے 2001ء میں ’ایٹ فیڈر کے عنوان سے فلسفازی کا ذاتی ادارہ تشکیل دیا تھا جو ہر سال بہترین فلمیں پیش کرتا ہے۔ جن میں کہانی، مار دھاڑ، رومانی سچو شیئر اور گیتوں کی عکس بندی کے خوبصورت تجربات کئے جاتے ہیں۔ نئی فلم شوٹ آؤٹ ایٹ والا اس طرح ناظرین کا دل جیت لیتی ہے یہ دیکھنا بھی اپنی نوعیت کا کٹش تجربہ ہوگا۔

DRAMA MO

پیشکش: چیونٹی وی انٹرنیشنل

کاسٹ: سبل، شہدعلوی، شہروز سبزواری،

راشد فاروقی، اسماء عباس

ڈرامہ نگار: مونا حسیب، ہدایت کار: حسیب حسن

ڈرامہ نگار: عدیل رزاق

کاسٹ: فاطمہ آفندی، عمران اسلم، شیرجان اور

عدیل حسین، فضیلہ قاضی، ماروہ خان

ہدایت کار: عامر علی

سرکاری اور مضافات کے اسپتالوں سے بچے چوری کرنے کی وارداتوں کی خبریں اخبارات کی زینت بنتی ہیں تو ماؤں کا دل ٹھٹی میں آ جاتا ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ نہ جانے کون سی مجبوری ایسی سفاک واردات کا پس منظر ہوگی۔ ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ان ماؤں کا کیا حال ہوتا ہوگا جن کے ایک یا دو دن کے بچے کو کوئی درندہ نہیں بلکہ درندہ صفت انسان اٹھا کر چل دیا ہو۔ نئی ڈرامہ سیریل 'نہی' چیونٹی وی انٹرنیشنل سے پیش کی جا رہی ہے، جس میں مرکزی کردار اسماء عباس غریبوں کے بچے اٹھا کر امراء کو فروخت کرنے کا کاروبار کر رہی ہیں۔ 'نہی' ان کی بیٹی ہے جسے ایک یادو دن کے معصوم بچے کو بھنا اور انہیں گود میں اٹھانا بہت اچھا لگتا ہے۔ سبل یوں بھی خاصی کم عمر اداکارہ ہیں لہذا ان پر یہ کردار بہت چاہیے۔ ڈرامہ ہیڈ ایگوال انصاری اور اسکرین ہیڈ بشری انصاری نے ایک اچھے پردیجٹ کو شروع کر کے معیاری سیریل کی پیش رفت کی ہے اور دوسرے لفظوں میں بتا دیا ہے کہ ہمارا ڈرامہ موضوعات کے محاذ پر مات نہیں کھایا بلکہ مات دینے کے قابل ہوا ہے۔

'نہی' میں ایک سلتا ہوا موضوع زیر بحث آیا ہے۔ کبیرہ ورک، کاسٹنگ اور ایڈیٹنگ میں مہارت اپنا لوہا منواری ہے۔ جیسے جیسے کہانی بڑھے گی، ناظرین اپنی دیگر مصروفیات ترک کر کے 'نہی' کو دیکھنے بیٹھیں گے۔ اگر اسی طرح کے ڈرامے بننے جائیں تو ترکی کے ڈراموں کو دیکھنے کی ضرورت کیا رہتی ہے؟

نوجوان ڈرامہ نگار عدیل رزاق کا تخلیق کردہ سیریل ان دنوں ہم نئی وی سے دکھایا جا رہا ہے۔ عدیل کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ زندگی کا روشن پہلو دیکھتے ہوئے سماجی اور جذباتی مسائل سے نظریں نہیں چراتے۔ ایسا کرنا بھی نہیں چاہیے۔ عدیل بحیثیت تخلیق کار استحصال کے معنی سمجھتے ہیں اور قلم کی حرمت اور تقاضوں کو نظر میں رکھ کر کہانی کا تار و پود تیار کرتے ہیں۔ ایک ڈراموں کی سیریز 'کتی' گر ہیں باقی ہیں' میں بھی ان کی ایک کہانی دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ زندگی کا درد محسوس کرتے ہوئے اس کی عکاسی بھی مؤثر انداز سے کرنا خاصا غیر معمولی اقدام ہے۔ فاطمہ آفندی مرکزی اداکارہ کو نئی زندگی کی شروعات ہی المناک واقعے سے کرنی پڑی۔ تاہم درد کی اس ٹریجڈی کو بہت حد تک معاملہ فہم اور بھرا دہر عورت نے مثبت طرز عمل اختیار کر کے نبھادیا۔ وہ چاہتی تو قسمت کے اس کھسکے کو بد نصیبی قرار دے کر اپنے بزرگوں کے اس فیصلے پر احتجاج کرتی یا خود کو لعنت ملامت کرتی رہتی، مگر اس نے مردانہ وار شتوں کی کٹھی سلجھائی ہے۔

زندگی اُس کے لئے کب تک عذاب بنا رہے گی یا بہت جلد پھولوں کی بیج سے کی؟ قسمت اس کے ساتھ کتنا انصاف کرے گی یا قدرت کو اس سے صبر کا کڑا امتحان لینا ہے، یہ سب کچھ رفتہ رفتہ دیکھنے میں لطف آئے گا۔ عدیل کے ڈرامے کو آمدید و ابستہ ہو چکی ہیں لہذا ان کے لئے تھنی دعا کی جائے کہ ہے۔



کاسٹ: رام کپور، ثاقب سلیم، ریا چکرونی

ہدایت کار: آشا بھیر

فلم بیٹوں نے بہت دیکھ لئے روستے دھوتے مناظر، سسٹمز اور ایڈیٹنگ سے بھر پور ڈرامے اب ہندوستانی فلم نگری میں کچھ ایسا ہونے جا رہا ہے جس میں طنز ہے، مزاح اور حیرت انگیز واقعات کہ فلم کے شائقین ہنستے ہنستے لوٹ ہو جائیں۔ یعنی ان کے پیسہروں کی ٹھیک ٹھاک ورزش ہو۔ 'میرے ڈیڈ کی ماروٹی' دلچپ اور اسکرین پلے اور مزاحیہ کیفیات کی بھر پور عکاسی دیکھنے کے لئے ماروٹی کی تلاش میں ان باپ بیٹوں کے ہمراہ گھر سے باہر نکلنا پڑے گا۔ ہم اور آپ تو صرف سنیما ہاؤس کا رخ کریں گے، لیکن رام کپور اور ثاقب سلیم نام اور جیری جیسے کلاسیک کارٹون کرکٹرز کی طرح ایک دوسرے کے مد مقابل آئیں گے۔ ہندوستان میں ماروٹی مقامی صنعت میں تیار ہونے والی گاڑی ہے، جو ایک شادی کے ہنگامے میں کھو گئی ہے۔ جسے تلاش کرنے کی مہم پر باپ اور بیٹا روانہ ہوتے ہیں اور درمیان میں انہیں دلچسپ سچے کھنڈ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ آپ میرا نازکی مون سون ویڈیو، آنند رائے کی فلم 'تھو ڈیز منو اور میٹھ شرمائی' میں باجا بارات میں لائٹ کامیڈی دیکھ چکے ہیں، اسی طرح ماروٹی کی تلاش میں بیٹے اور باپ کو کوئی تجربوں سے گزرنا پڑ رہا ہے جو تمام کی تمام زندگی کی علامتیں ہیں۔ بالکل بالکل کردینے والی سچے کھنڈ میں ہنسی کے طوفان کو روکنا فلم بیٹوں کے لئے قطعاً آسان نہیں ہوگا۔ مکالموں میں کچھ کھلا پن بھی ہے۔ اھیٹا موٹرانے خاندانی منصوبہ بندی کا ٹھیک ٹھاک پرڈیگنڈہ کیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ ہنسی مذاق کے پیرائے میں کوئی بڑی بات کردی جائے خاص کر کنبہ چھوٹا دیکھنے کی تشبیہی مہم بڑے دلچسپ پیرائے میں چلائی گئی ہے۔



ساروں کجھل

ثور

★ سیارہ زہرہ
★ علامتی نشان بیل
★ نام کے ابتدائی حروف ک-ق
★ مبارک رنگ گلابی زرد اور آسانی
★ سعد پتھر زمرہ، مردان، سنگ جراحی



Taurus

آپ محفلوں اور اجتماعات میں ہر دل عزیز شخصیت کہلاتے ہیں۔ اس ماہ بھی حسن مخالف میں آپ کی دلچسپی بڑھے گی۔ آپ انتہائی قابل اعتماد ہوتے ہیں۔ لوگوں کے بھروسے پر پورا اترے ہیں۔ آپ کی اپنی توقعات بھی پوری ہوں گی۔ آپ کو خواب بہت آتے ہیں اور بیشتر خواب کسی واضح اور حتمی نتیجے تک نہیں پہنچ پاتے، کیونکہ ان خوابوں سے پیچیدہ مسائل اور الجھنوں کی عکاسی ہوتی ہے۔ ثور عورتیں شرمیلی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کا احساس کمتری بھی بڑھتا ہے۔ رفتہ رفتہ انہیں اپنی شخصیت کی خوبیوں کو منوانے کا احساس ہوتا ہے۔ ثور خواتین کے ہاتھ میں توازن اور تناسب کا کمال ہوتا ہے۔ وہ فنون لطیفہ کے ہر شعبے میں مہارت حاصل کر سکتی ہیں۔ اپنے عقائد اور عادتوں میں آسانی سے تبدیلی نہیں لاتیں۔

آپ انصاف پسندی، مہاندردی اور بہترین اخلاق کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ سچی عادتیں ہیں، لیکن دوسروں سے بھی جواباً ایسی توقعات نہ رکھئے، آپ دیکھی ہوں گے۔ پرانی جائیداد کی خرید و فروخت کے مسائل حل ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ اسی طرح دیگر ایسے کام جو رکے ہوئے تھے ان کی تکمیل بھی عقرب ہونے کی توقع ہے۔ خاندانی تنازعات میں بھی الجھنیں ختم ہونے کا امکان ہے۔

24 ستمبر 2023 کو



مذہب میزان

کوئی نیا کام شروع کریں تو اس کا حقیقت پسندانہ تجزیہ ضرور کر لیں۔ خوشامدی اور حاسد افراد آپ کے ارد گرد ہو سکتے ہیں، ان سے بچ کر رہنے ورنہ نقصان اٹھائیں گے۔ سفر کا منصوبہ بن سکتا ہے اور اگر چند ماہ پہلے کوئی سفر کیا تھا تو اب اس کے شرارت ظاہر ہو رہے ہیں۔ قانون اور تعلیم کے شعبے سے وابستہ افراد کو ترقی کے لئے نئے مواقع مل رہے ہیں۔

21 ابریل 2023ء



مذہب حمل

آپ درست اور دشمن کی پہچان خوب رکھتے ہیں، لیکن اپنے علم اور صلاحیتوں سے بہتر کام لینا بھی سیکھ لیجئے۔ یکطرفہ اختلافات نفرت اور تعصب کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ جو لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں کم از کم انہیں وقت تو دیں۔ دفتری سیاست غالب رہے گی اور تنازعات بڑھ سکتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے کام کی مہارت سے تنقید کا جواب دیا جائے اور کسی کو موقع نہ دیا جائے کہ وہ آپ کے کام میں مداخلت کرے۔

124 ستمبر 2023 کو



مذہب عقرب

اپنے ارادوں کو پختہ کریں اور غصے کا اظہار کم کریں۔ کسی سے غیر حتمی توقعات نہ رکھیں۔ قریبی افراد کے رویے کھنچاؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس میں اجھاسا مع بننے کی کوشش کیجئے۔ گوکہ یہ کام ذرا مشکل ہے، مگر اس حکمت عملی سے کئی امور میں بہتری آ سکتی ہے۔ بلاوجہ بحث بھی نہ کریں کیونکہ اس سے اختلافات بڑھیں گے۔ بچوں کو خاطر خواہ وقت دے سکیں گے۔

21 ابریل 2023ء



مذہب ثور

پیشہ ورانہ رقابت سے بننے کی کوشش کرتے رہیں۔ مصلحتیت افراد کے لئے ہر لحاظ سے یہ مہذبہ سعد ہے۔ اخراجات پر کنٹرول رکھنا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں اور ان کے مسائل کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح کچھ عزیز و اقارب پرانے اختلافات ختم کرنا چاہتے ہیں یا رزکی ہوئی رقم جسے آپ بھلا بیٹھے ہیں۔ آپ کو ملنے کی امید ہے۔ ہر مشکل کو تھوڑا سا گوشت صدقہ کر دیا کریں۔

23 نومبر 2021ء



مذہب قوس

خود اعتمادی بڑھے گی اور تذبذب کا خاتمہ ہوگا۔ مالی امور میں بہتری کے امکان ہیں۔ سرمایہ کاری کرتے وقت پارٹنرشپ کا بطور خاص خیال رکھیں۔ موقع پرست سماجی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ازدواجی اور کاروباری تعلقات میں غلط فہمیاں بڑھنے کا امکان ہے۔ سفر متوقع ہے۔ اخراجات میں اضافہ اور آمدنی میں کمی نظر آ رہی ہے۔ بچوں کی محنت کا خاص خیال رکھیں۔

22 مئی 2021ء



مذہب جد

افراد خاندان سے تعلقات استوار ہونے کی امید بندھی ہے۔ آپ بھی کوشش جاری رکھئے۔ مالی امور بہتر رہیں گے۔ جاہلستانی سے کام کرنے کی عادت استوار کر لیجئے باقی سب ٹھیک ہے۔ اپنے آپ میں توانائی اور سرخوشی محسوس کریں گے۔ آپ اچھے حالات کا سامنا کرنے کے لئے تیار ہو جائیے۔ ہر ہیرا اور جہ کے روز حسب استطاعت کچھ صدقہ کر دیا کریں۔

22 ستمبر 2023ء



مذہب ثور

آپ کے لئے ماہ مارچ سے سعد وقت شروع ہو چکا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کے امکان ہیں اور بہتر موقع دستیاب ہو سکتے ہیں۔ بیرون ملک کا سفر یا آرتھارت ہوگا۔ رکا ہوا کام تکمیل کو پہنچا سکتا ہے۔ بیرون ملک مقیم طلباء کو وظیفے اور تعلیمی مراعات ملنے کی توقع خارج از امکان نہیں۔ ملازمت کی جگہ پر کوئی اعلیٰ عہدہ یا ر آپ کی اخلاقی مدد کر سکتا ہے۔ اس کی نیت اور ارادے کو شک کی نظر سے نہ دیکھیں۔

22 جولائی 2023ء



مذہب سرطان

اپنی ترجیحات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً آپ کو مالی امور پر توجہ دینی چاہئے۔ نوکری پیشہ افراد اپنے کام میں مہارتوں کا ثبوت پیش کر سکیں گے اور تجارتی شعبے سے منسلک بھی سرمایہ کاری کا اچھا نتیجہ دیکھیں گے۔ اپنی حکمت عملی درست کرنے کی ضرورت ہے۔ بچت کر سکیں گے۔ نئی گاڑی یا مکان وغیرہ بھی مل سکتے ہیں۔ لائبریری بھی نکل سکتی ہے۔ نماز چنگان کی عادت ڈالیں۔

21 جنوری 1990ء



مذہب جوز

آپ خوش نصیب ہیں کہ آپ کو دوست آپ کے ہمسوا اور ہمدرد ہیں۔ یہ آپ کو صاحب مشورے بنا دے سکتے ہیں اور آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ ترقی کے امکان بڑھ رہے ہیں۔ قریبی مقامات کی سیر کا پروگرام بن سکتا ہے جو آپ کو تازہ دم کر دے گا۔ گذشتہ روزوں کو جو تھکے تھکے لگنا کی تعلیم سے انفرادی اور ایسی آسان ہو جائے گی۔ آپ ہر مشکل کو چڑھ چڑھ کر ڈالیں یا کسی متعلق کو کھانا کھلا دیجئے۔

24 جولائی 2023ء



مذہب شیر

ترکے کی جائیداد میں سے آپ کا حصہ روشن مستقبل کی نوید لارہا ہے۔ لوگ آپ سے ہمدردی، محبت اور شفقت سے پیش آ رہے ہیں اور اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنے مسائل ان سے زیر بحث لائیں۔ دوست آپ کا سرمایہ ہیں، مگر دوستوں کے انتخاب میں احتیاط کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر جمعرات کو حسب استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ خیرات کر دیا کریں۔

20 فروری 2023ء



مذہب جدت

طبیعت میں چڑچڑاہٹ کیوں ہے؟ اس کی وجہ بھی آپ ہی بہتر جانتے ہیں۔ کاروباری حضرات دعوتیں کے لئے یہ سادہ سعد ہے۔ نئے امکانات اور سرمایہ کاری کے نوآباد نظر آ رہے ہیں۔ نوکری پیشہ افراد کی ترقی کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں، مگر کڑی محنت کا دور بھی آ گیا ہے۔ انشاء اللہ محنت کا پھل خوب ملے گا۔ لائبریری یا کسی انعامی اسکیم میں حصہ لینے کا فیصلہ فروری طور پر درست نہیں۔ اخراجات پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

24 اکت 2023ء



مذہب عقرب